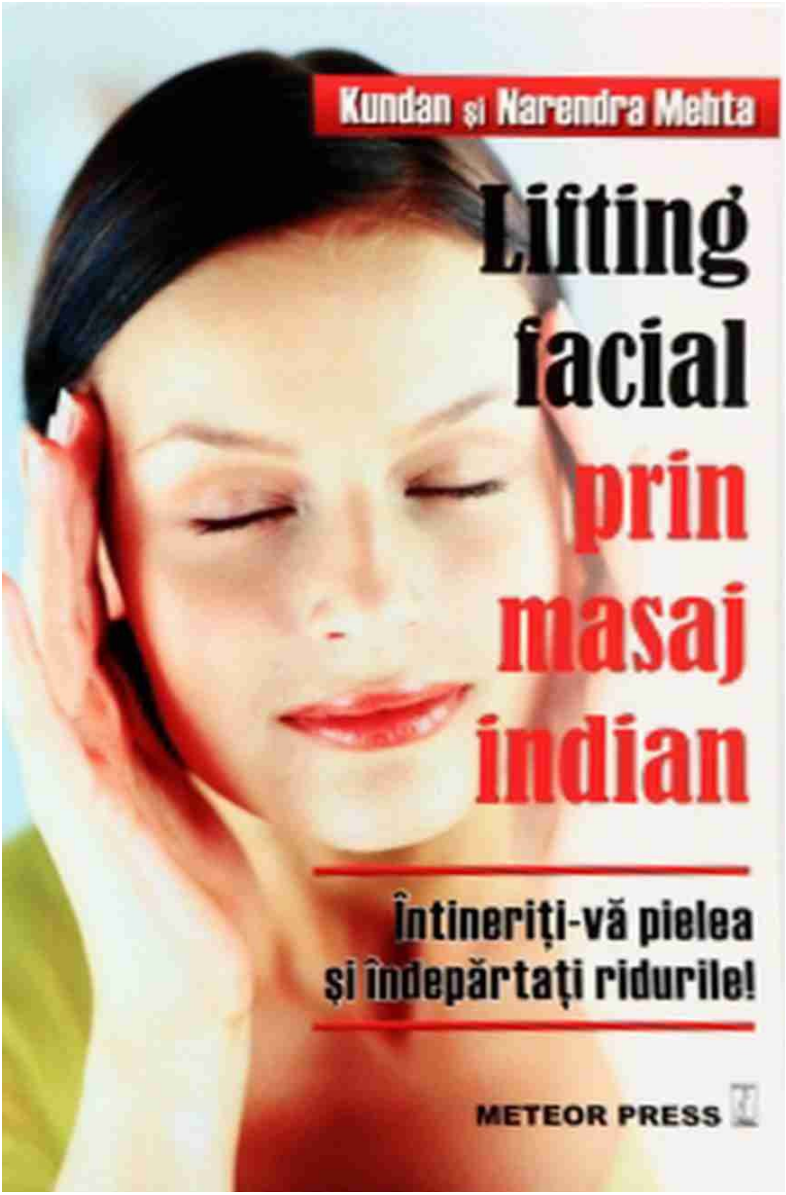


Chiar acum o piele care arată mai tânără

Cartea prezintă un tratament revoluţionar, fără intervenţie chirurgicală, care încetineşte procesul de îmbătrânire, netezeşte ridurile şi vă face să arătaţi – şi să vă simţiţi – ca şi cum aţi făcut un lifting natural al feţei.

Ilustrat cu instrucţiuni clare şi amănunţite, acest valoros ghid împotriva îmbătrânirii vă arată cum să:

— Tonificaţi, calmaţi şi ridicaţi pielea din fiecare zonă a feţei

— Îndepărtaţi zbârciturile, ridurile şi bărbia dublă

— Vă îmbunătăţiţi tenul

— Eliminaţi încordarea

— Vă creşteţi energia şi imunitatea

— Arătaţi şi să vă simţiţi relaxată şi întinerită

Kundan şi Narendra Menta vă mai

arată cum să includeţi masajul facial în programul dumneavoastră zilnic, cum să trataţi alte persoane şi cum să vă aplicaţi singură tratamente de frumuseţe cu produse naturale, preparate în casă, astfel încât să căpătaţi o piele strălucitoare.

Kundan Menta a conceput această tehnică de masaj facial şi a şlefuit-o în peste 10 ani de experienţă practică. Ea lucrează cu succes şi ţine cursuri la Centrul londonez de masaj indian al capului. Narendra Menta se ocupă de terapia prin masaj şi conduce acest centru, unde vin elevi din întreaga lume.

KUNDAN & NARENDRA MENTA

Lifting facial prin masaj indian întineriţi-vă pielea şi îndepărtaţi ridurile!
Traducere: Mihaela Ştefan

METEOR PRESS

Redactor: Anca *Lepădaatu Tehnoredactor*: Gabriel *Ionescu Copertă*: *arh*. Daniel *Munteanu* www.meteorpress.Ro

Titlul original: The *Face* Lift *Massage* – *Rejuvenate* Your *Schin* and *Banish Wrinkles*

— Narendra and Kundan Menta, 2001,2004

— 2007, reeditare 2010 Toate drepturile asupra acestei ediţii sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41 – 128 Tel. /Fax: 021.222.33.12 E-mail: editurameteorpress.Ro

Distribuţie la:

Tel. /Fax. 021.222.33.12 E-mail:

comenzimeteorpress. Ro

ISBN: 978 – 973 – 728 – 208 – 8

http://www.luminatipo.com/

http://www.luminatipo.com/

Dedicaţie:

Această carte este dedicată, cu toată dragostea, unchiului Gopaldas. Mătuşii Bhanuben şi familiei lor, pentru dragostea şi sprijinul lor continuu.

Mulţumiri:

Datorăm mult unui număr mare de oameni, astfel încât ne mărginim să-i menţionăm doar pe aceia care au contribuit în mod direct la realizarea acestei cărţi.

Lui Ranu Bhullar şi lui Norman MacCallum, pentru documentare şi ajutor la scrierea cărţii.

Altor prieteni, fără de care nu am fi putut scrie cartea – Robert The, Lesley Hart, Charlotte Wayne. Belindei Budge, lui

Nicky Vimpany şi altor colaboratori de la editura Thorsons. În sfârşit, părinţilor noştri, care au reprezentat un izvor continuu de încurajare pe parcursul carierelor noastre.

Cuvântul autorilor

Nu mulţi oameni pot avea o căsnicie fericită dacă muncesc împreună, dar noi ne-am împărtăşit dragostea de viaţă, de cunoaştere şi dragostea reciprocă atât de mult, încât munca a reprezentat

întotdeauna o mare plăcere. De-a lungul activităţii, am studiat diferite terapii şi masajul facial ne-a trezit interesul în mod deosebit. Ne-am inspirat din tipuri de masaj oriental şi occidental, adaptând o tehnică proprie, pe care Kundan a practicat-o mai mulţi ani. Acum ne-am hotărât să vă împărtăşim cunoştinţele noastre prin intermediul acestei cărţi. Scrierea ei a reprezentat o adevărată provocare deoarece Kundan îşi foloseşte intuiţia ca parte componentă a tehnicii de masaj, iar intuiţia este greu tic exprimat în cuvinte, dar am făcut totul cât am putut de bine.

Am prezentat în această carte câteva tehnici simple şi eficiente care vă fac să arătaţi şi să vă simţiţi tânără mai mult timp. Avantajul terapiei noastre constă în faptul că nu este invazivă şi că aveţi nevoie doar

de un partener binevoitor care să îşi folosească mâinile urmând nişte instrucţiuni simple. Noi credem că oricine are mâini cu capacitate de vindecare şi că trebuie doar să urmaţi instrucţiunile, lăsând ca vindecarea să vină de la sine. Este incredibil de relaxant să ţi se facă un masaj facial, şi totodată este foarte uşor de făcut. De asemenea, am arătat în carte că exerciţiile faciale şi schimbarea stilului de viaţă pot întârzia în mod semnificativ semnele îmbătrânirii.

Kundan îşi desfăşoară activitatea la Centrul oriental de sănătate şi frumuseţe din cadrul Centrului londonez de Champissage1 indian, 136 Holloway Road, N7 8DD. Tel: 020 7609 3590,020 7607 3331.

E-mail: mehtaindianchampissage.com,

www.indianchampissage.com.

Aceasta este a doua noastră carte. Prima se numeşte Masajul *indian* pentru *cap* şi a avut mare succes; sperăm ca şi cea de faţă să aibă la fel.

1 Champissage: termenul desemnează o metodă de terapie care rezolvă numeroase probleme ale capului, gâtului, umerilor şi braţelor superioare; a fost dezvoltată de Narendra Menta (de la termenul indian ăhampi care înseamnă ăasajul capulală)

cuprins

Introducere 8

1 Arta şi ştiinţa masajului facial cu efect de lifting 11

2 Muşchii faciali 19

3 Pielea, limfa şi căile energiei 31

4 Exerciţii faciale individuale 57

5 Masajul cu efect de lifting 97

6 Reţete pentru o frumuseţe naturală 135

7 Frumuseţea din interior 167

8 Dirijarea propriei vieţi 179 Glosar 205

1

Introducere înţelepciune străveche, frumuseţe modernă

Cu trecerea timpului, stilul de viaţă şi experienţele personale, atât cele bune, cât şi cele rele, încep să se vadă pe faţa dumneavoastră, începând de la douăzeci de ani, fiecare zâmbet şi fiecare încruntare încep să-şi lase amprenta crudă asupra liniilor fine din jurul ochilor şi gurii. Adăugaţi efectul poluării produse de trafic, vacanţele însorite, stresul şi solicitările vieţii moderne, numărul prea mare de nopţi

prelungite, precum şi toate celelalte abuzuri la care vă supuneţi trupul şi veţi ajunge, înainte de a vă da seama, să arătaţi mai bătrână decât sunteţi în realitate. Vestea bună este că puteţi să evitaţi acest lucru.

Noi am inventat o tehnică numită masaj facial cu efect de lifting care vă poate asigura un lifting facial natural. Cu ajutorul mişcărilor simple prezentate aici, puteţi întârzia procesul de îmbătrânire folosind masajul facial, stimularea punctelor de presiune, tratamente naturale de frumuseţe şi alte tehnici recunoscute, care îşi au originea în tradiţii indiene străvechi. Tratamentul ajută nu numai la înlăturarea multor efecte neplăcute, ci şi la întârzierea, chiar prevenirea problemelor viitoare. Mai mult, masajul cu efect de lifting vă face să vă simţiţi relaxată, eliberată de stres,

împăcată cu lumea. Sună prea bine pentru a fi adevărat, dar vă asigur că aşa este!

Cartea de faţă vă va ajuta pas cu pas să vă cunoaşteţi pielea, ţesutul profund şi muşchii faciali, arătându-vă ce trebuie să faceţi pentru a arăta tânără mai mult timp. Pornind de la înţelepciunea practicanţilor învăţăturii ayurveda, care reprezintă un sistem de îngrijire a sănătăţii vechi de mii de ani, pe care am combinat-o cu alte terapii verificate şi atestate, cum sunt yoga, sistemul de echilibrare a energiei şi masajul ayurvedic, vă vom prezenta un program de îngrijire facială, simplu, dar eficient, care vă va face să arătaţi şi să vă simţiţi întinerită, plină de energie şi pregătită pentru tot ce vă oferă viaţa.

Pe lângă sistemul nostru de masaj şi procedeul de îngrijire a pielii, vă oferim

sfaturi practice legate de o alimentaţie sănătoasă, obţinerea unui somn odihnitor în timpul nopţii, controlarea nivelului de stres, precum şi reglarea altor aspecte ale stilului de viaţă care vă pol aduce avantaje pentru minte şi trup – imediate şi de durată. Vă prevenim, această carte vă poate schimba viaţa!

CAPITOLUL 1

Arta şi ştiinţa masajului facial cu efect de lifting

Ce înseamnă întinerirea facială?

Întinerirea facială poate părea ceva ştiinţifico-fantastic, dar sistemul nostru de îngrijire, care provine din înţelepciunea străveche şi din tehnici cu tradiţe, conţinând totodată o abordare modernă, oferă un tratament pentru întregul trup”, cu

adevărat ăolistic”.

Aceasta metoda unică nu necesita uleiuri, echipamente, operaţii chirurgicale sau medicamente. Aveţi nevoie doar de timp şi de un loc liniştit, confortabil în care să vă retrageţi. Pentru unele exerciţii veţi avea nevoie de nişte mâini binevoitoare care să vă maseze, sau puteţi învăţa să-i ajutaţi pe alţii să arate mai tineri. Ar fi bine să exersaţi împreună cu un prieten, un coleg sau o rudă pentru a vă bucura amândoi de rezultatele obţinute.

De regulă, dacă apelaţi la un profesionist, veţi observa rezultatele după un singur tratament. Totuşi, chiar şi un începător poate produce îmbunătăţiri remarcabile prin eliminarea tensiunilor din ţesuturi, principala cauză a zbârciturilor, ridurilor şi pielii lăsate. Cu cât exersaţi mai

mult, cu atât mai rapid veţi obţine rezultate, care, în unele cazuri, sunt cu adevărat uimitoare. Veţi vedea cum pielea întinereşte pur şi simplu – arată fermă, se simte mai moale şi mai suplă.

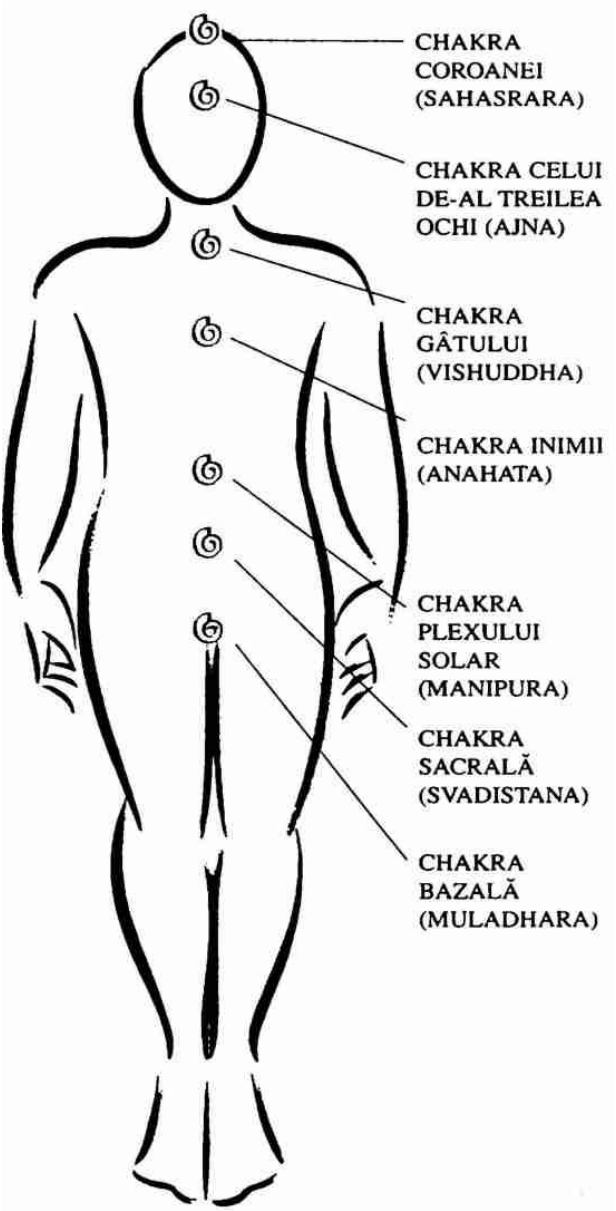
Cum funcţionează totul?

Este posibil ca, în lumea noastră modernă şi plină de stres, mintea să fie mai aglomerată decât trupul, fapt care se reflectă deseori pe chip. Gândurile febrile şi emoţiile înăbuşite determină încordarea şi contractarea muşchilor feţei, gâtului, umerilor şi capului. Acest lucru poate cauza dureri şi suferinţe cronice, mai ales în zona ochilor, maxilarelor, gâtului sau umerilor, reprezentând un semnal de avertizare care arată că energia naturală nu circulă liberă în trupul dumneavoastră. Termenul anergie naturală” nu trebuie să vă contrarieze. În

multe culturi se crede că în trupul omului există centri de energie vitală şi că fluxul energiei între aceşti centri are o influenţă directă asupra sănătăţii şi bunăstării persoanei respective. Un blocaj al fluxului energetic poate cauza anumite simptome, cum ar fi durere sau oboseală, conducând de obicei la îmbolnăviri. Eliminând astfel de blocaje cu ajutorul masajului, veţi observa nu numai că aţi scăpat de starea neplăcută, ci şi că energia curge nestânjenită în trup, facilitând conexiuni mai bune între sistemele interne, gânduri şi sentimente.

Cele șapte chakre

În India se consideră că trupul are șapte centri energetici, sau chakre. Dacă există un blocaj în oricare dintre acești centri, curgerea energiei poate fi împiedicată. Acest lucru se poate acumula și îndrepta către cap printr-o mișcare elicoidală, făcându-vă să vă simțiți încordat și lipsit de echilibru.



Magia masajului facial

Masajul – inclusiv al capului şi feţei –

reprezintă, pentru mulţi oameni din India, o componentă a vieţii de zi cu zi, încă de la naştere, fiind considerat tot atât de important pentru sănătate şi frumuseţe ca alimentaţia şi exerciţiile fizice. Masajul facial este unul dintre cele mai importante elemente necesare pentru întinerirea feţei. Acţionează ca şi cum aţi netezi pielea cu degetele. Executând mişcări repetate de-a lungul fiecărei cute şi acţionând asupra muşchilor faciali de bază, puteţi elimina încordarea din muşchii feţei, gâtului şi capului, înlăturând ridurile, redând pielii elasticitatea şi strălucirea. Astfel veţi arăta şi vă veţi simţi mai tânără, iar stresul şi încordarea pur şi simplu se vor risipi. Nu vă veţi putea împiedica să zâmbiţi după un masaj facial, ca urmare a puternicului sentiment de mulţumire pe care îl induce.

Reîntinerirea feţei are loc şi la nivelul structurii pielii, prin atenuarea încordării şi ridicarea pielii. Aceasta este compusă mai ales din ţesut conjunctiv, alcătuit din fibre de proteine, cum sunt colagenul şi elastina. Aceste fibre se întrepătrund pentru a forma o structură flexibilă de tip reţea. În cazul ţesuturilor tinere, fibrele alunecă liber unele faţă de altele, conferind supleţe şi flexibilitate. Pe măsura trecerii timpului, reziduurile toxice se acumulează în piele şi determină fibrele să se blocheze, astfel încât pielea îşi pierde din mobilitate. Reîntinerirea facială ajută la destinderea ţesuturilor, permiţând ţesutului conjunctiv să îşi recâştige libertatea şi elasticitatea.

Teorie străveche – abordare modernă

Tratamentele pe care le folosim pentru reîntinerirea facială provin în principal din

culturile străvechi, dar le-am completat cu metode moderne. Tehnicile de bază îşi au originea în învăţătura ayurveda. Acest străvechi sistem de tratament s-a dezvoltat în peste patru mii de ani, fiind una dintre cele mai vechi forme de îngrijire a sănătăţii. Termenul ayurveda provine din două cuvinte sanscrite: vida A, care înseamnă Ştiinţă", şi avusă, care înseamnă viaţă, astfel că se traduce, în mod uzual, ca Ştiinţa vieţii". Ea reprezintă una dintre primele terapii holistice, ocupându-se de sănătatea individului la ţoale nivelurile – fizic, emoţional şi spiritual. Se ocupă de pacient, nu de Iţoală şi are ca scop atât prevenirea îmbolnăvirii, cât şi menţinerea unei sănătăţi bune.

Ayurveda consideră că indivizii au un echilibru propriu între trei tipuri de energie

subtilă, sau *dosha – vata dosha*, pitta *dosha* şi *kapha dosha*. Deşi acestea reglează mii de funcţii diferite în sistemul minte-trup, totuşi au trei funcţii de bază: vata controlează mişcarea, pitta controlează metabolismul (chimia trupului) şi *kapha* controlează structura.

Ayurveda spune că fiecare celulă din corp trebuie să conţină toate cele trei tipuri de energie. Trupul are nevoie de vata pentru a respira, pentru ca sângele să circule, hrana să treacă prin sistemul digestiv, iar impulsurile nervoase să vină şi să plece de la creier. Pitta prelucrează hrana, aerul şi apa, iar *kapha* menţine celulele împreună, formând muşchii, grăsimea şi oasele. Trebuie ca toate aceste energii să se afle în armonie pentru a asigura o bunăstare fizică, emoţională şi

spirituală. De obicei, oamenii au în structură o anumită dosha predominantă, aceasta influenţându-le stilul de viaţă. De exemplu, persoanele de tip *kapha* au nevoie de anumite alimente, exerciţii şi activităţi pentru a echilibra această dosha şi a-şi păstra sănătatea.

Ayurveda acordă masajului o mare importanţă, considerându-l esenţial pentru sănătate şi frumuseţe, şi recomandă ca oamenii să-l includă, ca o parte de bază, în activitatea zilnică. La fel cum mâncăm şi dormim în fiecare zi, tot aşa ar trebui să facem masaj zilnic. Anumite suferinţe pot fi tratate cu ajutorul masajului. De exemplu, cei care suferă de insomnie o pot atenua dacă, înainte de a merge la culcare, li se face un masaj la cap şi la faţă sau se masează singuri. De asemenea, masajul

sprijină sistemul imunitar prin stimularea producerii de celule albe şi anticorpi. Aceştia întăresc mecanismele de apărare ale organismului, crescându-i astfel rezistenţa faţă de bolile virale şi bacteriene. În India, copiilor li se face masaj încă de la naştere. Contactul fizic îi face să se simtă îngrijiţi şi îi ajută să crească puternici şi sănătoşi. Masajul vă poate ajuta şi pe dumneavoastră, făcându-vă să arătaţi şi să vă simţiţi revitalizată, tânără şi frumoasă.

Frumuseţe interioara şi exterioara

Ayurveda ne arată cum să fim frumoşi în interior şi în exterior, învăţându-ne că cele două frumuseţi sunt corelate. Frumuseţea exterioară nu se referă doar la felul în care arătăm, ci şi la ţinuta corpului, felul în care ne mişcăm, la o anumită

strălucire venită din interior. Frumuseţea interioară este legată de caracteristici cum ar fi starea emoţională şi capacităţile mentale. Cu cât vă îngrijiţi mai mult şi învăţaţi să vă echilibraţi şinele interior şi cel exterior, cu atât mai mult înţelegeţi lumea. Frumuseţea se dezvoltă odată cu vârsta. Pe măsură ce îmbătrâniţi, învăţaţi să folosiţi o sursă nouă de frumuseţe, care provine din experienţă personală.

Masajul ayurvedic al feţei dă rezultate uimitoare. El elimină tensiunea din zone despre care nici nu ştiaţi că sunt încordate. După un masaj, aveţi o formidabilă senzaţie de bunăstare, întregul corp este complet relaxat şi liniştit. Datorăm mult învăţăturii ayurveda pentru tehnica de masaj pe care am dezvoltat-o, dar am inclus şi alte terapii. Sistemul nostru de masaj facial conţine

tehnici care acum au devenit distincte, şi anume yoga, terapia prin polaritate, presopunctura şi masajul suedez. Yoga îşi are originea, ca şi ayurveda, în străvechile scrieri hinduse numite Vede. Este un sistem care foloseşte poziţii ale corpului, metode speciale de respirare, meditaţia şi alte tehnici, cu scopul de a elibera şi direcţiona energia în trup. Terapia prin polaritate stimulează şi echilibrează câmpurile energetice umane – tipare subtile de energie electromagnetică care înconjoară trupul. Boala este considerată o tulburare a acestor tipare, iar refacerea sănătăţii înseamnă reechilibrarea câmpurilor energetice.

Reiki este un cuvânt japonez care înseamnă anergia forţei vitale universale”. Silaba ălă reprezintă acelaşi lucru cu arana”

în hindi şi ɓlă sau ăhlă în chineză şi anume forma de energie care există la baza oricărui lucru din Univers. Reiki este un sistem prin care se direcţionează energia universală către altcineva cu scopul de a-l vindeca, fiind similar cu echilibrarea energiei chakrelor, tehnică folosită în ayurveda. În comparaţie cu alte sisteme de vindecare orientale, Reiki este relativ nou, având puţin peste de o sută de ani.

Presopunctura este strâns legată de acupunctură, dar, în locul acelor, foloseşte atingeri, apăsări şi fricţionări pentru a stimula şi reechilibra i ale energetice ale trupului.

Masajul suedez implică atingeri şi răsuciri mai viguroase, prin care sunt stimulate pielea, ţesuturile şi muşchii. Acest tip de masaj acţionează pe anumite zone

pentru a îmbunătăţi starea pielii, a produce un efect de lifting asupra feţei şi a induce o stare de relaxare în tot corpul. Combinând toate aceste discipline, noi am dezvoltat un tip de masaj foarte potrivit să abordeze stresul şi solicitările vieţii noastre moderne, trepidante.

Avantajele masajului cu efect de lifting

Masajul cu efect de lifting dovedeşte că nu avem nevoie de intervenţii chirurgicale pentru a arăta mai tineri. Puteţi acţiona pentru unularea procesului de îmbătrânire prin automasaj, primind ajutor de la un prieten sau frecventând în mod regulat un cabinet de masaj profesionist – fără a avea urme de tăieturi! Nici nu este nevoie să folosiţi produse cosmetice scumpe, care pretind că vă oferă elixirul tinereţii. Ridurile şi liniile de expresie se atenuează şi vă fac

să aveţi un aspect mai vibrant şi tineresc. Pielea dumneavoastră devine mai moale, aspectul şi tonusul ei se îmbunătăţesc, porţiunile umflate sau lăsate se atenuează şi veţi observa că faţa îşi recapătă elasticitatea.

Acestea sunt avantajele vizibile. Veţi observa însă şi că vă simţiţi mai relaxată, că încordarea muşchilor faciali şi a ţesuturilor adiacente este înlăturată, că faţa dumneavoastră devine mai mobilă, că aveţi o atitudine mentală pozitivă. Deseori, durerile de cap şi alte simptome asociate stării de încordare dispar. În plus, întrucât curgerea energiei în corp este îmbunătăţită, veţi avea o senzaţie de bunăstare generală, de încredere şi bucurie. Aveţi grijă – veţi simţi că vreţi să îmbrăţişaţi pe toată lumea din jur!

CAPITOLUL 2

Muşchii faciali

J

Forţa din spatele feţei

Muşchii feţei şi gâtului diferă ca mărime şi formă, de la structurile mici şi delicate din jurul buzei superioare până la cele mari şi puternice de la gât şi maxilar.

Toţi muşchii din trup sunt formaţi din cordoane lungi, numite fibre musculare. Acestea sunt formate, la rândul lor, din fire mai mici, numite miofibrile, care includ chiar şi firicele mai mici, sau filamente. Filamentele alunecă unele peste altele pentru a contracta muşchii şi astfel exercită o forţă. Muşchii dumneavoastră faciali au un rol important pentru modul în care

arătaţi. Ei se apropie foarte mult, uneori chiar se suprapun, şi sunt legaţi de piele într-un asemenea mod, încât schimbă forma feţei atunci când se contractă. Acţionând combinat, ci creează numărul imens de expresii pe care le folosiţi pentru a vă exprima sentimentele, conştientizate sau nu, şi a interacţiona cu lumea din jur.

Toţi muşchii menţin în permanenţă o încordare uşoară pentru a păstra poziţia corpului, care este supus forţei de gravitaţie. Acest lucru este numit tonus muscular. Când sunteţi tensionat însă aveţi tendinţa de a încorda muşchii pentru mult timp, ceea ce împiedică sângele să curgă şi îl lipseşte de oxigen şi substanţe nutritive. De exemplu, când conduceţi maşina în aglomeraţie, vă aplecaţi deasupra volanului, iar muşchii devin încordaţi, noduroşi. În

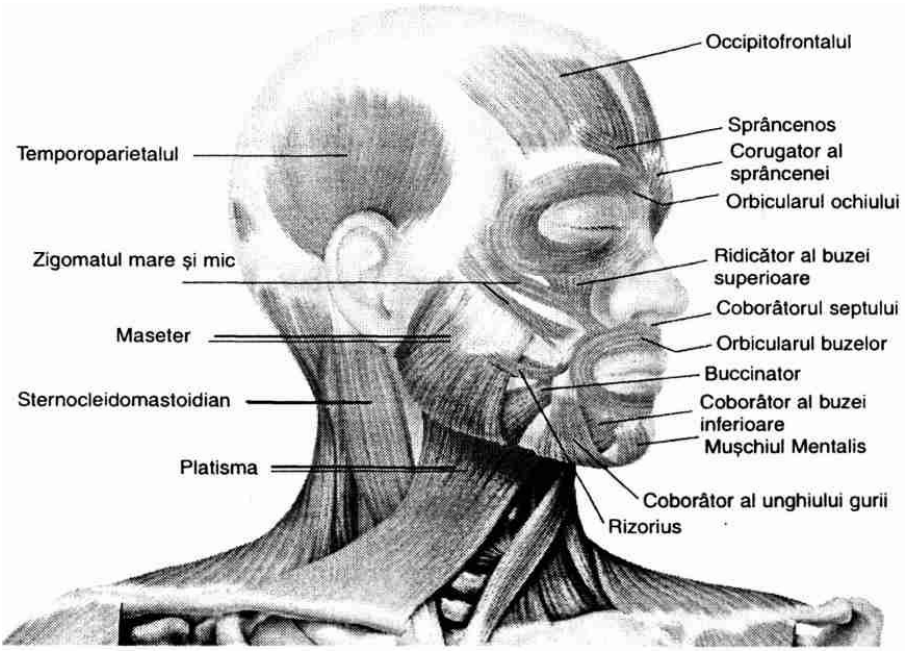
timp, aceştia devin tensionaţi până la durere şi tot mai rigizi. Cea mai bună metodă de a relaxa muşchii şi de a le reda mobilitatea este prin masaj şi exerciţii fizice. Acest lucru este tot atât de adevărat pentru muşchii feţei, ca şi pentru toţi muşchii din trup.

Muşchii faciali se contractă pentru ca dumneavoastră să exteriorizaţi anumite expresii. Dacă unele dintre ele se repetă deseori, s-ar putea ca muşchii să devină rigizi. Cu ajutorul masajului le puteţi elimina încordarea, redând mobilitatea feţei şi revenind la trăsăturile tinereşti pe care le aveaţi.

Muşchii feţei şi gâtului înainte de a merge mai departe, trebuie să vă cunoaşteţi faţa în amănunţime. S-ar putea să vă fie de folos să cunoaşteţi unii dintre muşchii aflaţi

sub pielea dumneavoastră şi să aflaţi numele celor mai importanţi dintre ei. Iată câţiva dintre cei mai importanţi muşchi faciali asupra cărora acţionează masajul.

Muşchii feţei şi gâtului



— Sternocleidomastoidian – pe fiecare latură a gâtului se află o pereche. Cu ajutorul lor ridicăm capul atunci când stăm întinşi, îl aplecăm, îl balansăm, îl rotim

înspre umeri.

Muşchii din) uru! ochilor

— Corugator al sprâncenei – adună sprâncenele când ne încruntăm şi produce cute pe frunte.

— Occipitofrontalul – ridică sprâncenele când ne exprimăm mirarea şi face ca pielea frunţii să formeze cute orizontale.

— Orbicularul ochiului – îngustează ochii când ne încruntăm şi privim cu ochii întredeschişi, închide pleoapa când clipim. Acest muşchi determină formarea ridurilor numite ăaba g□tilă.

— Sprâncenos – trage sprâncenele medial şi în jos.

*

Muşchii nasului

— Coborâtorul septului – trage nările în jos.

— Ridicătorul buzei superioare – umflă nările (şi încreţeşte buzele).

Muşchii gurii

— Buccinator – comprimă obrajii pentru a da un sărut, a fluiera sau a sorbi.

— Coborâtorul unghiului gurii – trage în jos şi în lateral colţurile gurii pentru a forma o grimasă.

— Coborâtorul buzei inferioare – trage în jos buza inferioară când ne bosumflăm.

— Ridicătorul buzei superioare – depărtează buzele, ridică şi încreţeşte buza superioară (şi umflă nările).

— Mentalis – ţuguie buza inferioară şi încreţeşte bărbia când exprimăm neîncredere.

— Orbicularul buzelor – închide gura,

încreţeşte şi ţuguie buzele pentru a săruta sau fluiera, aduce buzele peste dinţi.

— Platisma – trage colţurile gurii în jos şi spre înapoi când exprimăm oroare.

— Rizorius – trage colţurile gurii în afară când rânjim.

— Zigomatic mare şi mic – împinge colţurile gurii în sus şi spre exterior când zâmbim.

Muşchii maxilarului

— Maseter – strânge dinţii, ridică şi închide ferm maxilarul inferior când mestecăm.

— Temporoparietalul – ridică maxilarul inferior şi îl presează peste cel superior pentru a ajuta la masticaţie.

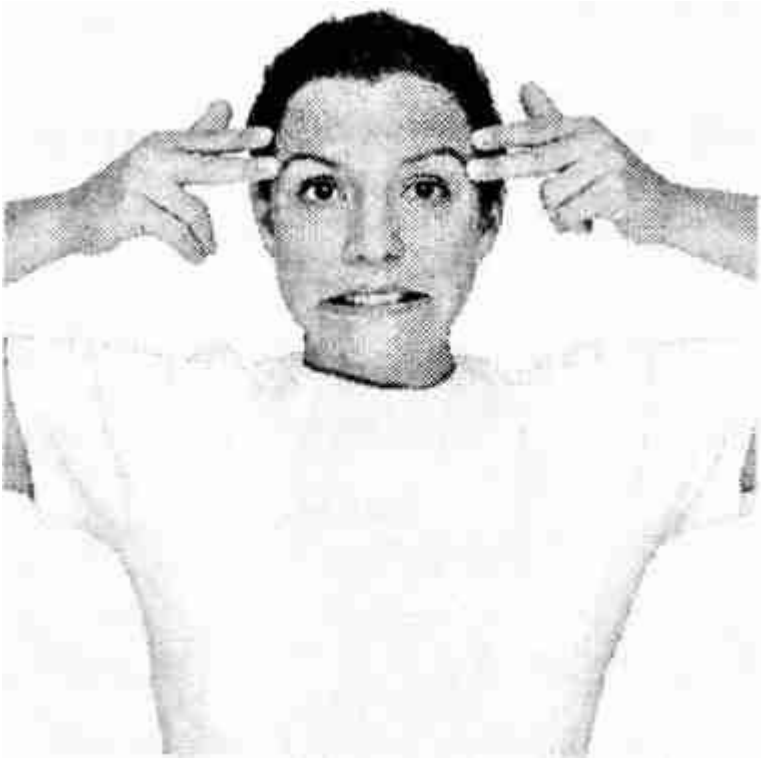
Cunoaşteţi-vă fata

□ □

Exerciţiile următoare vă pot ajuta să găsiţi şi să identificaţi câţiva în litre cei mai importanţi muşchi ai feţei.

Puneţi două degete între sprâncene şi încruntaţi-vă, exprimând dezaprobare. Veţi simţi atât muşchiul corugator al sprâncenei, aflat chiar deasupra nasului, cât şi muşchiul sprâncenos, aşezat deasupra sprâncenelor.

Aşezaţi palma întinsă pe frunte şi încreţiţi-vă pielea. Veţi simţi că mâna vă este împinsă în sus, în principal datorită contractării marelui muşchi frontal. Antrenarea acestuia creşte oxigenarea şi stimulează circulaţia sângelui în zona frunţii şi în jurul ochilor. Astfel expresia dumneavoastră devine mai blândă şi arătaţi mai relaxată.



Puneţi câte două degete pe fiecare latură a capului, în dreptul urechilor, dar puţin mai sus, apoi strângeţi din dinţi. Veţi simţi muşchiul temporal, care are rolul de a închide maxilarul şi a ajuta la masticaţie.

Închideţi ochii şi aşezaţi cu grijă degetul arătător deasupra pleoapelor. Menţinând ochii închişi, dilataţi-i ca şi cum aţi vrea să ridicaţi pleoapele. Muşchiul fin pe care îl simţiţi face parte din orbicularul ochiului, care înconjoară ochiul.

Depărtaţi degetul arătător de cel mijlociu, astfel încât să formaţi litera V. Aşezaţi cele două degete de o parte şi alta a nasului şi încercaţi să-l închideţi. Veţi simţi muşchiul comprimatorul nărilor.

Acum încercaţi să umflaţi nările. Această acţiune antrenează muşchii coborâtorul septului şi ridicătorul buzei superioare.

Încreţiţi buzele ca şi cum aţi săruta şi concentraţi-vă asupra muşchiului circular care înconjoară gura

— Este orbicularul buzelor.

Ţuguiaţi buza inferioară şi încreţiţi bărbia ca şi cum v-aţi bosumfla. Această expresie este realizată cu ajutorul muşchiului Mentalis.

Puneţi un deget puţin mai departe de colţul unei laterale a gurii şi zâmbiţi în acea parte. Muşchii pe care îi simţiţi sunt zigomaticul mare şi mic.

Exprimaţi-vă

După ce v-aţi familiarizat cu unii dintre muşchii feţei, a venit momentul să vedem cum acţionează ei împreună pentru a crea anumite expresii. Acesta nu este doar un proces de învăţare, ci şi un exerciţiu foarte bun. Pentru a putea vedea cum acţionează muşchii, vă lecomandăm să vă aşezaţi în faţa unei oglinzi. Exersând cu regularitate, vă veţi cunoaşte faţa mai bine, pielea va căpăta o strălucire sănătoasă şi veţi avea o

vitalitate nouă. După ce aţi simţit un anumit muşchi, treceţi în expresia următoare.

V începeţi prin adoptarea unei expresii cât mai neutre. Respiraţi lent, relaxaţi-vă muşchii feţei şi limpeziţi-vă mintea.

Vi Acum închipuiţi-vă că s-a întâmplat ceva extraordinar sau că aţi aflat nişte veşti grozave. Faţa dumneavoastră trebuie să exprime surpriză. De la această expresie treceţi la următoarea.

Vi Gândiţi-vă că aţi sperat cu disperare să se întâmple ceva, dar nu s-a întâmplat ceea ce doreaţi. Adoptaţi o expresie care să arate dezamăgire şi tristeţe.

Amintiţi-vă câteva dintre cele mai fericite momente şi arataţi-vă fericirea.

— Cu toţii ne înfuriem uneori. Închipuiţi-vă că cineva a făcut ceva care v-a făcut să luaţi foc. Arătaţi oglinzii ceea ce

simţiţi.

— Acum râdeţi din toată inima – faceţi strâmbături sau orice altceva vă provoacă r ul. Apoi închideţi cercul prin adoptarea din nou a unei expresii neutre.

S tudiu de caz

Nume: Rita

Vârstă: 38 de ani

Ocupaţie: asistentă Director executiv

Rita a aflat de tratamentul nostru dintr-un articol apărut într-un ziar naţional şi a fost interesată deoarece, firește, dorea să arate cât mai tânără, cât mai mult timp posibil. Întrucât considera că este mai bine să previi decât să vindeci, a început tratamentul relativ devreme, pentru a împiedica apariţia ridurilor.

Rita era preocupată îndeosebi de zona

din jurul ochilor, din cauza cutelor care se formau când râdea, precum şi a tendinţei sale de a trage de piele când se demachia. De asemenea, o îngrijorau cutele de pe frunte determinate de expresia ei uzuală.

După prima şedinţă, Rita a avut o senzaţie de calm pe care nu i-o dădause niciun alt tratament. S-a simţit foarte relaxată şi s-a bucurat că face ceva care o poate ajuta să arate mai tânără. După fiecare tratament, îşi simţea faţa întinsă, dar nu într-un mod neplăcut. După o singură şedinţă, mama ei a observat o schimbare, dar nu putea spune exact despre ce era vorba. După un program compus din opt şedinţe, Rita avea senzaţia că arată mai tânără şi a căpătat mai multă încredere, deoarece făcea ceva pozitiv pentru ea însăşi.

Ea recomandă cu hotărâre masajul cu efect de lifting drept o excelentă metodă pentru a arăta mai tânăr fără a apela la operaţii estetice. Deşi are 38 de ani, oamenii au impresia că are în jur de 30!

CAPITOLUL 3

Pielea, limfa şi căile energiei

Frumuseţea nu se rezumă doar la piele

Fttţa dumneavoastră este alcătuită din mai multe elemente care se potrivesc asemenea pieselor unui puzzle şi formează ceea ce vedeţi în Oglindă. După cum aţi văzut deja, muşchii faciali au un rol esenţial, lui în continuare vom vorbi despre rolul sistemului limfatic, precum şi Gol al căilor energiei, pe care terapiile orientale le consideră cruciale pentru aspect şi sănătate.

Fără îndoială, pielea este şi ea importanta. Aflând cum şi de ce se modifică ea odată cu trecerea anilor, veţi începe să înţelegeţi de ce este necesar să aveţi mare grijă de acest organ vital. De asemenea, veţi descoperi noi metode de a întârzia sau de a atenua distrugerile produse de timp, astfel încât să arătaţi mai tânără cât mai multă vreme.

De ce este importantă pielea

De obicei, când vă priviţi în oglindă, primul lucru pe care îl observaţi este starea pielii. Poate că v-aţi examinat atât de mult pielea din punct de vedere cosmetic, încât vi se pare dificil să o vedeţi ca pe un organ viu. Rolul ei nu este însă doar să vă acopere şi să vă facă să arătaţi bine. Ea are multe funcţii vitale, care vă protejează şi vă menţin în viaţă. De asemenea, pielea

reprezintă un indicator destul de exact al stării de sănătate. Când vă simţiţi groaznic, aveţi o piele lipsită de culoare. Dacă pielea arată sănătos, înseamnă că sunteţi sănătoasă din punct de vedere fizic, dar şi mental. După ce o veţi analiza în detaliu, veţi începe să înţelegeţi cât de complicată este pielea.

Ea reprezintă cel mai întins organ, având o suprafaţă de aproximativ doi metri pătraţi. Se reînnoieşte în mod continuu, producând celule noi şi eliminându-le pe cele moarte, de exemplu atunci când hainele vă ating pielea sau când vă ştergeţi cu un prosop. Se consideră că oamenii elimină într-o săptămână echivalentul întregii suprafeţe a pielii – nu este de mirare că 80% din praful format în locuinţă reprezintă piele umană! Dacă sunt lăsate să

se acumuleze, celulele moarte fac pielea să arate mată şi solzoasă. Prin urmare, este important să vă asiguraţi îngrijirea regulată a pielii, care să includă şi exfolierea celulelor moarte (vedeţi pag. 150).

Rolul pielii

Pielea este foarte complexă. Fiecare porţiune de piele conţine celule, nervi, vase de sânge, fire de păr, celule senzoriale, glande sebacee şi sudoripare. Grosimea ei variază de la 0,5 mm (în jurul ochilor) până la 6 mm sau mai mult pe talpa piciorului, unde trebuie să reziste la uzura crescută datorată mersului. De asemenea, ea se îngroaşă în orice parte a trupului în care este nevoie de protecţie suplimentară, de exemplu pe mâinile unui lucrător manual. Funcţiile sale de bază sunt însă aceleaşi, indiferent unde se află, şi anume: reglarea

temperaturii corpului, asigurarea protecţiei împotriva rănirii sau bolilor, îndepărturea reziduurilor, supravegherea mediului înconjurător şi producerea de vitamină D.

Reglarea temperaturii

Pielea are un rol esenţial în reglarea temperaturii dumneavoastră. Dacă vă încălziţi prea tare, poate din cauză că aţi pătruns într-un mediu încins sau aţi făcut exerciţii grele, vasele sangvine din piele se dilată pentru a permite să treacă prin ele mai mult sânge. Astfel excesul de căldură se elimină de pe suprafaţa corpului prin convecţie şi radiaţie. Arătaţi îmbujorată tocmai din cauza fluxului sporit de sânge prin piele. Ca măsură suplimentară împotriva încălzirii prea mari, glandele Nudoripare produc transpiraţie, care iese la suprafaţa pielii prin pori lini. Când se

evaporă, transpiraţia absoarbe căldura şi ajută la scădaerea lemperaturii.

Pe vreme rece, vasele sagvine din piele se contractă pentru a reduce mărimea fluxului de sânge din vecinătatea suprafeţei corpului, conservându-i astfel căldura. De aceea, când le este frig, unii oameni sunt palizi, aproape vineţi. În plus, firele de păr din piele se ridică şi păstrează o pătură de aer cald în jurul trupului pentru a asigura o izolare suplimentară. Pentru aceasta, nişte muşchi mici împing firele în sus, iar pe piele apar mici ridicături, numite aiele de găină.

Protecţie

Pielea acoperă, de fapt, întregul trup, reprezentând o barieră care protejează ţesuturile de sub ea împotriva deshidratării, frecării, rănilor fizice sau chimice şi invaziei organismelor dăunătoare. Ea este relativ

Impermeabilă, deşi atunci când faceţi baie absoarbe puţină umezeală acest lucru o face să se umfle, ceea ce determină ca, după o înmuiere mai îndelungată, pe piele să apară nişte cute. Pielea conţine glande sebacee, care produc o substanţa grasă numită sebum. Acesta menţine pielea suplă şi lubrifiată, protejând-o împotriva pierderii umezelii. Totuşi, ea îşi pierde umezeala, mai ales în atmosfera uscată a unei încăperi cu încălzire centrală modernă – de aceea trebuie să vă hidrataţi constant pielea pentru a-i menţine supleţea. Glandele sudoripare au, şi ele, un important rol de apărare. Transpiraţia are caracter puţin acid şi se combină cu sebumul pentru a forma un strat protector numit manta acidă, care ne apără împotriva bacteriilor şi ciupercilor. În plus, transpiraţia conţine o

enzimă numită lizozimă, care poate distruge bacteriile. Ca reacţie faţă de lumina solară, anumite celule ale pielii produc un pigment brun, melanină, care împiedică acţiunea dăunătoare a radiaţiilor ultraviolete.

Îndepărtarea reziduurilor

Glandele sudoripare nu ajută numai la reglarea temperaturii, ci elimină prin transpiraţie apă, sare şi produse reziduale, contribuind astfel la reglarea nivelului de sare şi apă din organism şi îndepărtând substanţele toxice. Exerciţiile fizice regulate stimulează transpiraţia, prin urmare ajută la eliminarea toxinelor şi la prevenirea unei acumulări dăunătoare.

Supravegherea mediului înconjurător

Pielea nu este doar o barieră, ci şi principala legătură între trup şi lumea exterioară, astfel că rolul său de a

supraveghea condiţiile din jur are o mare importanţă. În ea se află terminaţii nervoase şi receptori care detectează stimulii termici, tactili, de presiune şi dureroşi. Aceste terminaţii nervoase transmit impulsurile către sistemul nervos central, informând astfel creierul cu privire la mediul înconjurător, pentru a putea reacţiona corespunzător, de exemplu să vă trageţi mâna de pe un obiect fierbinte. Conexiunile dintre piele şi sistemul nervos au o importanţă deosebită în timpul masajului. Creierul înregistrează chiar şi cea mai fină atingere, aceasta având o influenţă directă şi imediată asupra stării dumneavoastră mentale şi emoţionale; o atingere de alintare are un efect calmant, liniştitor, în vreme ce un masaj mai energic vă stimulează şi vă înviorează.

Producerea de vitamină D

Vitamina D se obţine din anumite alimente, cum ar fi came şi peşte, ilar este sintetizată şi în organism sub acţiunea luminii solare asupra pielii. Vitamina D ajută la asimilarea calciului din intestin, prin urmare este necesară pentru a avea dinţi, oase şi nervi sănătoşi. Deşi trebuie să vă protejaţi pielea împotriva efectelor dăunătoare ale excesului de radiaţii ultraviolete (vedeţi capitolul 8), aveţi nevoie de o expunere moderată la soare care asigură o raţie corespunzătoare de vitamina D.

a. Tructura pielii

Având în vedere cât de importantă este pielea, nu trebuie să ne mirăm că acest organ nu reprezintă o masă informă de celule, ci are o simetură complicată. Pielea

este compusă din două straturi principale: i el exterior se numeşte epidermă, iar cel interior dermă. Principala funcţie a epidermei este de a reprezenta o barieră rezistentă faţă de lumea exterioară, în vreme ce derma este un tampon moale şi gros de ţesut conjunctiv, care se află chiar sub epidermă şi determină în mare măsură felul în care arată pielea. Ambele straturi se refac şi se reînnoiesc în mod continuu, derma într-un ritm mai lent decât epiderma. Sub dermă se află un strat de celule de grăsime, numit ţesut adipos sau grăsime subcutanată (adică sub piele), care reprezintă un material iz Olator şi de protecţie, precum şi un depozit de energie.

Întrucât grosimea pielii variază puţin în diferite părţi ale corpului, neclaşi lucru este valabil şi pentru structura sa. De exemplu,

pe palme sau pe tălpi nu există fire de păr. Totuşi, în general, pielea are cam aceeaşi structură pe tot corpul. Dacă examinaţi pielea mai în amănunţime, veţi observa ce activitate uimitoare are.

Epiderm

Epiderma se compune din patru s

spinos, granular și

Stratul bazal: celulele sale sunt atașat

separă epiderma de dermă. Celulele b

continuu, producând celule noi care

straturile epidermei către suprafață. S

speciale, numite melanocite, care pr

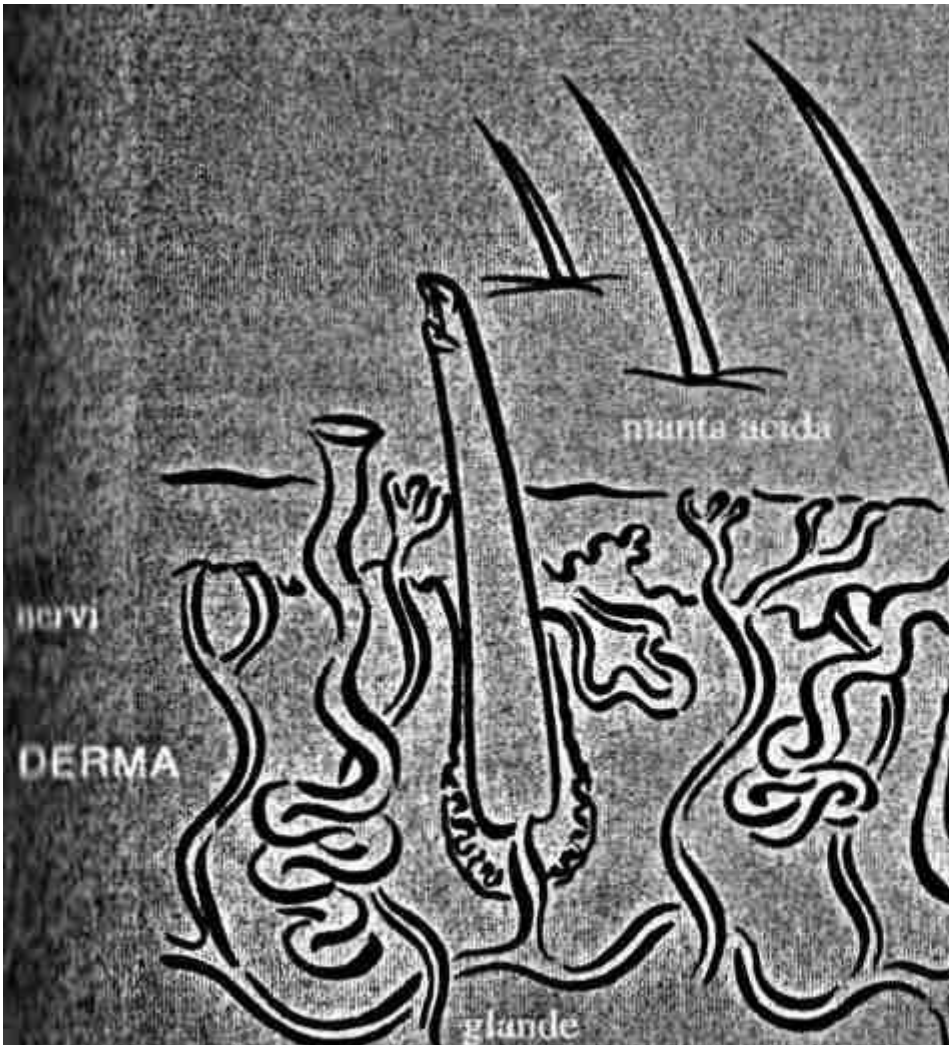
Melanina acționează ca un ecran împo

dar tot ea determină culoarea norma

mod natural la persoanele cu pi

Stratul spinos: aici, celulele ridicate

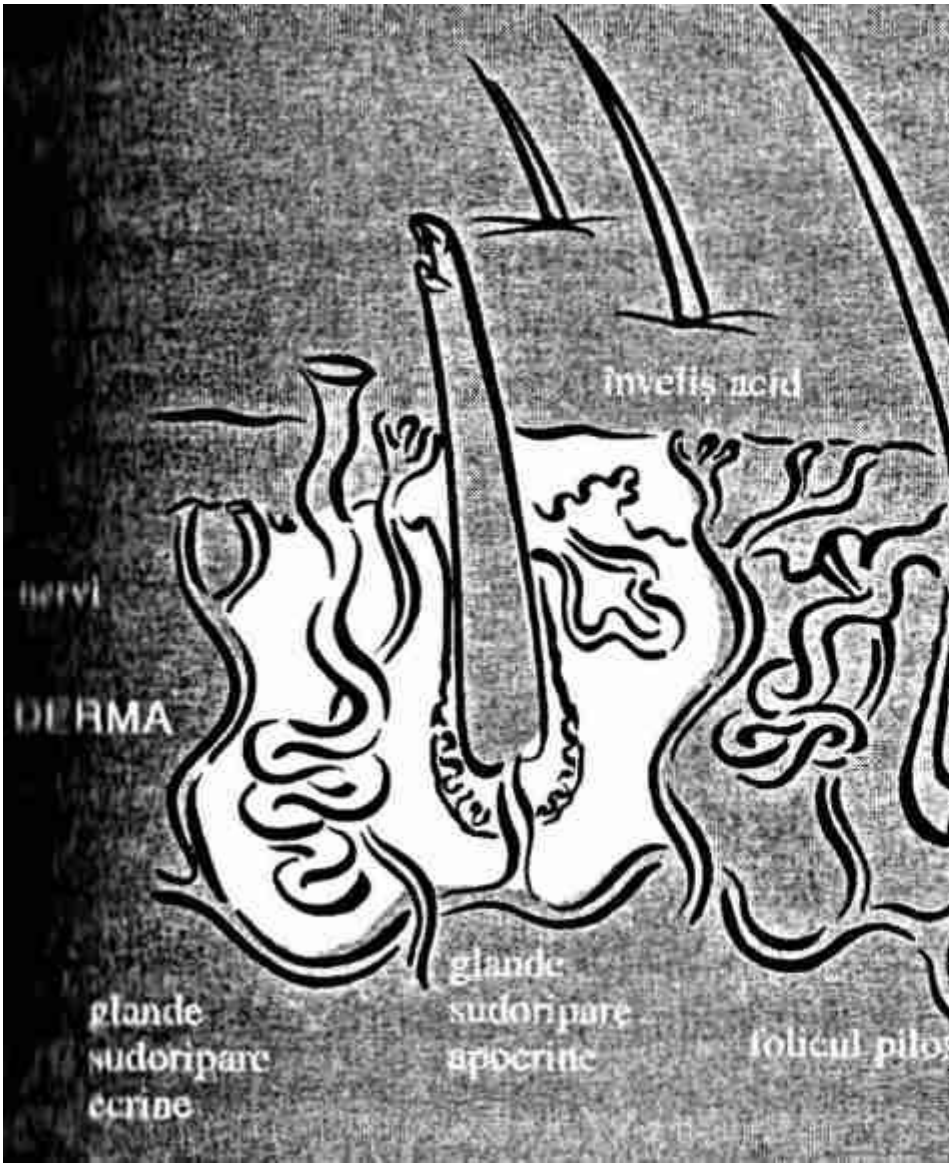
aplatizeze și produc o proteină rezist


mantaacida
nervi
DERMA
glande
sudoripare
ecrine
glande
sudoripare
apocrine
foliculpil

Derm

Derma este mai groasă decât epider
țesut conjunctiv, compus din fibrele
precum și dintr-un material nefib
substanță de bază sau matrice extr
spațiile dintre fibre. Prin matrice și
fibroblaste, care fabrică fibrele de p
realiza o structura de tip pânză de p
strâng în fascicule deosebit de rezist
așezate paralel unele față de altele. E
de țesut conjunctiv, cum ar fi oase, ca

Derma conține vase sangvine, care a
și substanțe nutritive și îndepărteaz



De ce îmbătrâneşte pielea?

După cum am spus, derma este

compusă în principal din ţesut conjunctiv; prin urmare, pentru a înţelege ce se întâmplă cu pielea noastră când îmbătrânim, trebuie să observăm mai în detaliu acest material complex. Ţesutul conjunctiv oferă protecţie şi sprijin, fiind cel mai răspândit material din corp. Privit la microscop, ţesutul conjunctiv din dermă arată ca o încâlceală de fibre. Fibrele principale sunt făcute din proteina structurală colagen şi au rezistenţă şi supleţe mare. Colagenul este proteina aflată în cea mai mare cantitate în corp, reprezentând aproximativ 70% din ţesutul conjunctiv. Fibrele de colagen sunt foarte solide şi deosebit de rezistente la forţele de tracţiune conferind totuşi ţesutului flexibilitatea necesară.

Fibrele proteinei elastină, mai subţiri şi

mai elastice, sunt amestecate cu fasciculele de fibre de colagen, sporind rezistenţa şi flexibilitatea ţesutului conjunctiv. Fibrele de elastină sunt mai mici decât cele de colagen, reprezentând aproximativ 5% din dermă. Pot fi întinse fără a se rupe până la 150% din lungimea lor în stare liberă, ceea ce permite oamenilor să se îngraşe sau să poarte o sarcină fără ca pielea să se rupă. Împreună, cele două tipuri de fibre conferă pielii structură şi supleţe, menţinând carnea netedă şi întinsă.

Fasciculele de colagen şi elastină au anumite direcţii în diferite părţi ale corpului. Pentru a identifica direcţia respectivă, ciupiţi o porţiune de piele şi observaţi cum se formează cutele. După o anumită vârstă, nu mai este nevoie să vă ciupiţi deoarece cutele devin permanente. O

tăietură a pielii care separă fascicule paralele de fibre de colagen, fără să le distrugă, se vindecă şi nu rămâne vizibilă decât o linie fină. O rană care distruge fasciculele de fibre va determina, însă, o cicatrice pronunţată.

Deşi pielea îmbătrâneşte într-un ritm constant, efectele cele mai vizibile încep să apară în jurul vârstei de cincizeci de ani. Acest lucru are mai multe motive. În tinereţe, fibrele de colagen şi elastină au o rezistenţă şi o flexibilitate deosebită, care însă scad treptat. De-a lungul vremii, celulele fibroblaste, care formează colagen şi elastină, încep să slăbească, astfel că numărul fibrelor existente se reduce. Fibrele rămase se rup, în timp ce altele se dezvoltă transversal, astfel că se unesc şi se blochează într-o încâlceala compacta şi fără

formă. Ca urinare, este împiedicată curgerea fluidului prin dermă, supleţea acesteia se reduce, lui fibrele nu se mai întind şi nu se mai mişcă liber odată cu muşchii leţci.

În mod normal, fibrele de elastină revin la forma iniţială după ce au fost întinse, ceea ce menţine tonusul pielii. Cu înaintarea în vârstă, ele îşi pierd din elasticitate, mănunchiurile se îngroaşă şi se uzează. După ce fibrele s-au întărit şi s-au contractat, pielea are tendinţa să atârne. Anumite acţiuni ale muşchilor realizate timp de ani de zile, pentru a /Ambi sau a ne încrunta de exemplu, imprimă în piele zbârcituri şi cute, în special pe frunte sau în jurul ochilor şi gurii.

O altă cauză de îmbătrânire a pielii feţei este rigidizarca substanţei de bază, de

tipul gelatinei. Lanţurile de molecule proteice care compun această substanţă se unesc, reducând supleţea pielii. Ca şi cum nu ar fi tic ajuns, ţesutul conjunctiv al dermei poate lipi pielea de ţesuturile care înconjoară muşchii şi oasele. Acest lucru face ca faţa să pară strânsă, înţepenită şi incomodă. De asemenea, în timp apar şi alte efecte. Stratul de grăsime de sub suprafaţa pielii se subţiază, muşchii de dedesubt încep să se contracte, iar cantitatea de apă din piele scade, făcând ca aceasta să capete o textură destul de laxă şi uscată. În plus, celulele moarte nu mai sunt înlocuite uniform după ce au fost eliminate şi conferă pielii un aspect neregulat.

Aceste schimbări provocate de vârstă nu pot fi amânate pe termen nelimitat, dar le puteţi opune destul de multă rezistenţă.

Exerciţiile Inciale şi masajul (capitolele 4 şi 5), împreună cu un regim corespunzător de îngrijire a pielii (capitolul 6) şi de protecţie împotriva soarelui (capitolul 8) vă ajută să menţineţi multă vreme supleţea fibrelor componente. Un regim alimentar sănătos (capitolul 7) asigură dermei substanţele nutritive necesare pentru a produce fibre noi.

Factorii d

Modificările suferite de piele din c
mai mulți factori, printre care: e
acumulare de atomi nocivi, numi
necorespunzătoare, de exemplu un
cazul femeilor de vârsta a doua, o
estrog
Expunerea la soare: razele ultrav
usucă țesuturile și slăbesc fibre
dezintegr
Radicalii liberi: sunt niște atomi ins
rezultă din reacțiile chimice norm
eliberează energie; de asemenea s
soare, hrană prăjită, poluare indus
auto. Deși au o viață scurtă, ra
moleculele din jurul lor, producâ
special celor din piele, și ducân

Cum ajuta masajul

Masajul facial este un instrument preţios pentru a ne opune modificărilor produse de vârstă. În primul rând, masajul ne ajută să relaxăm muşchii feţei. Tensiunea musculară poate face vasele sangvine să se contracte, împiedicând astfel curgerea liberă a sângelui şi a altor fluide către ţesuturi, ca urmare reducându-se cantitatea de substanţe nutritive pe care le primeşte pielea şi obstrucţionându-se îndepărtarea reziduurilor. Prin masaj, puteţi acţiona asupra ţesutului conjunctiv pentru a tace loc muşchilor să revină la mărimea normală, eliminându-se astfel tensiunile. După câteva şedinţe de masaj, veţi simţi scădaerea tensiunii şi veţi observa o mare schimbare a aspectului pielii.

Masajul poate reda pielii supleţea prin faptul că ajută fibrele de colagen şi de elastină să se descâlcească, ceea ce îmbunătăţeşte elasticitatea pielii şi ajută faţa să se învioreze. Când masaţi faţa dumneavoastră sau pe a altcuiva, căutaţi să simţiţi cu degetele semne care să sugereze existenţa unor ţesuturi crispate. La început s-ar putea să vi he pară dificil, dar, ca de obicei, practica face lucrurile să progreseze!

În vreme ce muşchii furnizează puterea pentru realizarea mişcărilor feţei, ţesutul conjunctiv asigură structura şi forma acestora. De exemplu, dacă aţi îndepărta muşchii de pe trup, tot ar rămâne o formă umană evidentă. Dar dacă păstraţi muşchii şi îndepărtaţi ţesutul conjunctiv, vă rămâne doar o băşică fără formă. Când priviţi

reprezentarea muşchilor, se vede cu uşurinţă unde încep şi unde se termină aceştia, ilar acest lucru nu este la fel de clar în cazul ţesutului conjunctiv.

Ţesutul conjunctiv nu începe şi nu se termină în anumite puncte, el este ca o foaie continuă care înfăşoară trupul. Când faceţi masaj, trebuie să vă dezvoltaţi capacitatea de a urmări ţesutul conjunctiv. Veţi observa că trebuie să-l faceţi să nu mai fie răsucit şi să-l neteziţi pe mai multe planuri simultan pentru a elimina tensiunea. Întrucât acesta formează o reţea continuă, dacă într-o zonă există încordare, influenţa îi se poate resimţi în altă zonă.

Pentru a înţelege această idee, închipuiţi-vă că montaţi un cort şi îl Oxaţi cu ţăruşi. Dacă aceştia sunt distribuiţi uniform în jurul cortului, pânza cortului este întinsă

peste tot. Însă, dacă aţi pus mai mulţi ţăruşi într-o parte decât în cealaltă, tensiunea nu este egală şi una dintre părţi este mai întinsă. Foarte asemănător, când faceţi masaj, încercaţi să reduceţi încordarea din ţesutul conjunctiv şi să echilibraţi tensiunea. Efectul acestui lucru se observă deseori în altă parte. De exemplu, eliminarea încordării din zona gâtului poate face faţa să arate mai relaxată.

Rolul limfei

De câte ori v-aţi privit dimineaţa în oglindă şi v-aţi gândit: Де ce am cearcăne, iar pielea este atât de cenuşie? a şi Пrobabil că am dormit foarte adânc deoarece perna mi-a lăsat urme pe faţă. Poate cutele de pe faţă pot fi puse pe seama aşternutului, dar cearcănele şi lipsa de tonus şi culoare a pielii sunt cauzate de faptul că inima

pompează mai lent în timpul nopţii, astfel încât circulaţia este încetinită; mult mai importantă este însă încetinirea curgerii limfei în timpul somnului, deoarece aceasta are un rol important în ceea ce priveşte starea pielii.

Ce este limfa?

Limfa este un fluid transparent, gălbui, asemănător plasmei, componenta fluidă a sângelui. Începe prin a fi plasmă, curge prin artere încărcată cu celule sangvine cu oxigen şi substanţe nutritive pentru a alimenta toate celulele organismului. Plasma se scurge din mici vase de sânge numite capilare şi din spaţiile dintre celule în ţesuturi, devenind un mediu fluid al ţesutului. Acesta scaldă celulele, furnizându-le oxigen şi nutrienţi esenţiali pentru energie, dezvoltare şi regenerare.

De asemenea, înlătură din celule reziduurile, bacteriile şi toxinele. Apoi fluidul trece în capilarele limfatice, unde devine limfă.

Limfa curge într-o reţea închisă de vase, formând un sistem complet separat de circulaţia sângelui. Capilarele limfatice se unesc şi formează vasele limfatice. Sistemul limfatic nu are un sistem de pompare propriu, de aceea se foloseşte de mişcările musculare pentru a asigura o curgere eficientă a limfei, de exemplu când respirăm sau când mergem. Când se contractă, muşchii împing limfa prin vasele limfatice, care au valve pentru a împiedica fluidul să se întoarcă. În cele din urmă, limfa revine în sânge printr-o zonă de comunicare între sistemele limfatic şi sangvin, aflată la baza gâtului.

Vă puteţi gândi la limfă ca la un fel de sistem intern de irigaţie care itdună reziduurile din ţesuturi. Pe perioada nopţii, când mişcarea din acest sistem se încetineşte, fluidul se acumulează în ţesuturi. De aceea faţa dumneavoastră pare umflată dimineaţa. În plus, lipsa unor exerciţii fizice în timpul zilei încetineşte circulaţia limfei. Dar nu este singurul lucru de care trebuie să aveţi grijă – o alimentaţie necorespunzătoare, poluarea şi respiraţia superficială pot, de asemenea, să limiteze drenajul limfei.

Una dintre cele mai importante funcţii ale limfei este participarea la tipărarea organismului. Periodic, vasele limfatice se golesc în nişte Himere numite noduri limfatice, unde limfa este filtrată, iar bacteriile şi nite organisme străine sunt

prinse şi anihilate de celulele albe din sistemul imunitar, numite şi leucocite. Există diferite feluri de leucocite; unele, limfocitele mici, produc anticorpi care distrug bacteriile şi viruşii, în vreme ce altele sunt celule fagocite, care înghit şi distrug particulele şi organismele străine. Limfa trebuie să treacă prin cel puţin două noduri pentru a fi complet curăţată şi a putea să revină în sânge. Dacă Histemul limfatic este supraîncărcat, se poate vedea efectul acestui fenomen în starea pielii, de exemplu apar coşuri, puncte negre şi pete uscate. Aceste probleme se pot trata cu uşurinţă, dar nu ar trebui să apară deloc.

Înţelepciunea străveche în ayurveda, reţeaua limfatică este numită sistemul kapha sau sistemul pentru transportul mucusului. Cu mii de ani în urmă,

specialiştii în ayurveda au dezvoltat o tehnică de masaj care include folosirea punctelor de presiune pentru a echilibra căile energetice ale trupului. După ei, creşterea activităţii kapha îmbunătăţeşte curgerea substanţelor nutritive către organe, făcând ca încheieturile să se mişte mai uşor şi Nporind răbdarea, solidaritatea, vitalitatea şi hotărârea. Dacă privim punctele de presiune din punctul de vedere al medicinei occidentale, vom observa că ele corespund nodurilor limfatice! Cât de înţelepţi erau strămoşii noştri!

Limfa şi masajul facial cu efect ce lifting

Masajul facial cu efect de lifting este un sistem care conţine multe cunoştinţe de la strămoşi. El presupune atât masaj, cât şi aplicarea unei presiuni pe anumite puncte

de pe trup pentru a stimula curgerea limfei. Poate să dureze până ce limfa se curăţă complet. Între timp, excesul de fluid sub piele şi acumularea de toxine se reflectă pe faţă, care arată lăsată, mată, cenuşie şi umflată. Masajul aplicat ţesuturilor feţei face ca limfa să curgă mai repede şi vasele limfatice să fie curăţate de produsele reziduale care nu au fost înlăturate în mod natural. Noduri limfatice importante se află la axilă, inghinal şi în partea din spate a genunchiului, dar şi la gât se află multe noduri a căror deblocare se reflectă rapid pe faţa dumneavoastră.

Multe vase limfatice se află aproape de suprafaţa pielii, aşa că veţi descoperi că un efort destul de mic are un efect important. Pe termen lung, veţi observa că tenul va începe să strălucească şi că veţi avea un

sistem imunitar mai rezistent. De asemenea, masajul face şi sistemul sangvin să funcţioneze mai eficient. Veţi observa în scurt timp o colorare a feţei, ceea ce indică faptul că sângele curge mai liber.

Să ne ajutăm singuri

Vă puteţi face un masaj scurt pentru a stimula curgerea limfei, a îmbunătăţi starea pielii feţei şi a vă simţi mai relaxată. Dacă veţi face aceste exerciţii în mod regulat, veţi observa o schimbare în bine a tenului dumneavoastră. S-ar putea să simţiţi că anumite zone de la gât sunt puţin umflate, ceea ce este normal şi înseamnă că toxinele au ajuns în nodurile limfatice, de unde pot fi eliminate.

Pentru ca mâinile să alunece uşor, puteţi pune puţin ulei în palme. Puteţi folosi un ulei de bază, de exemplu ulei de migdale

sau susan, pe care le găsiţi la majoritatea magazinelor de produse naturiste, ori poate câteva picături de ulei de măsline sunt mai potrivite pentru pielea dumneavoastră. Evitaţi uleiurile pe bază de nucă, dacă sunteţi alergică la nuci, deoarece uleiul este absorbit de piele. Dacă aveţi o piele grasă sau acneică, este mai bine să nu folosiţi deloc ulei.

Folosind pe rând ambele mâini, ştergeţi gâtul în sus, înspre maxilar. Repetaţi mişcarea de jur-împrejurul gâtului, începând dintr-o parte şi trecând treptat până în cealaltă parte.

Depărtaţi degetul arătător de cel mijlociu, astfel încât să formaţi litera V. Aşezaţi degetul arătător orizontal, deasupra buzelor, şi degetul mijlociu sub buze, chiar deasupra bărbiei. Apăsând puţin, faceţi degetele să alunece către ureche. Repetaţi mişcarea cu mâna cealaltă.

Lipiţi degetele. Ţinând palma în sus, apăsaţi cu muchia dinspre degetul mic în zona din apropierea nasului şi gurii. Îndepărtaţi presiunea cu blândeţe, rostogoliţi palmele de-a curmezişul feţei şi faceţi-le să alunece către urechi. Menţineţi presiunea câteva secunde.

A

Închideţi ochii şi aşezaţi ambele palme pe faţă. Apăsaţi ferm şi menţineţi câteva secunde.

Acum mutaţi palmele şi repetaţi acţiunea, având grijă să acoperiţi toată porţiunea feţei de la gât până la marginea părului.

Încheiaţi punând palmele pe faţă ca nişte ceşcuţe şi odihnindu-vă un minut.

Echilibrarea energiei

Acupunctura este o altă terapie tradiţională care acţionează asupra sistemului limfatic. Punctele marcate pe o schemă de acupunctură corespund destul

de bine cu nodurile limfatice. Este interesant faptul că atât ayurveda, cât şi acupunctura au identificat puncte de vindecare care corespund cu nodurile limfatice. Teoria pe care se sprijină acupunctura spune că problemele apar din cauza lipsei de echilibru din câmpurile de energie ale corpului. Puteţi echilibra aceste câmpuri acţionând cu ajutorul acelor, căldurii sau masajului asupra fluidului din ţesutul intercelular şi asupra limfei. Atât practicanţii ayurveda, cât şi cei care folosesc acupunctura consideră că limfa are un rol important în echilibrarea căilor energetice ale organismului – deşi au metode specifice de restabilire a echilibrului – şi că îngrijirea sănătăţii trebuie să aibă un caracter preventiv. Medicii occidentali au tendinţa de a se

concentra asupra componenţilor chimici ai limfei, dar ar putea fi util să studieze şi efectele ei asupra căilor energetice ale organismului.

Presopunctura acţionează destul de asemănător cu acupunctura, dar foloseşte aplicarea presiunii cu ajutorul mâinilor în loc de ace. Rezultatul nu este la fel de rapid, dar tratamentul nu este invaziv şi poate fi chiar mai eficient dacă este aplicat în mod regulat.

Acupresura provine dintr-un sistem de vindecare care se ocupă de întregul corp, care este practicat în China de peste patru mii de ani. El a avut atât de mult succes încât s-a răspândit în toată Asia, fiind des folosit în prezent în Coreea, Japonia şi Vietnam, precum şi în ţara sa de origine. Multe femei orientale folosesc în prezent

acupresura pentru a continua să arate tinere. Pentru a-i descoperi puterea de a vă întineri, trebuie să înţelegeţi principiul инin şi yangă şi energia vitală бlă.

Yin şi yang

Au fost atribuite multe semnificaţii termenilor yin şi yang, dar cea mai poetică provine din traducerea lor ad *litteram*: yin înseamnă aartea umbrită a dealului", iar yang, aartea însorită a dealului". Yin corespunde anumitor caracteristici ale materiei: întunecată, rece, grea şi liniştită, iar yang altor caracteristici – fierbinte, luminoasă, în mişcare şi arzătoare. Ele nu pot exista separat, ambele făcând parte din acelaşi întreg.

Conform filosofiei chineze, totul în jurul nostru are la bază yin dominant în anumite momente şi yang dominant în altele. Când

unul dintre acestea devine mai puternic, celălalt devine mai slab. De exemplu, yin este dominant iama, dar spre primăvară începe să slăbească, iar yang este cel mai puternic în timpul verii. Când se apropie iarna, yin devine din nou dominant. În organismul nostru există un efect similar de oscilare: dacă are loc o creştere de căldură, respectiv yang, fluidele, adică yin, seacă.

Medicina tradiţională chineză consideră că un dezechilibru între yin şi yang determină lipsă de armonie şi boală. Aceste principii sunt asemănătoare cu învăţăturile din ayurveda, care spun că sănătatea este păstrată prin menţinerea echilibrului între cele trei tipuri de energie *dosha*. Pentru a obţine un echilibru între yin şi yang, medicina tradiţională chineză încearcă să stimuleze mişcarea fluidelor din

organism, respectiv sângele şi limfa, precum şi curgerea energiei бlă.

O i s-au eneryia vitala

Qi reprezintă echivalentul pentru *prana*, în limba hindusă. Conform credinţelor yoghine străvechi, prana este forţa vieţii sau energia vitală care există în orice. Este o formă de energie subtilă care există în aer, hrană, apă, lumina soarelui, precum şi în formele vii ale materiei. Vrana este forţa vieţii, care face legătura între minte, trup şi spirit. Vechii chinezi aveau un concept similar, numit бlă. Ei credeau că totul, atât cele vii, cât şi cele lipsite de viaţă, era înconjurat de qi. Când curge prin trup, qi-ul formează o reţea continuă, care vă conectează la energie, vă hrăneşte cu energie şi vă determină calitatea vieţii de la naştere până la moarte.

Fluxul lin şi continuu de energie qi prin organism este vital pentru sănătate. Când priviţi o persoană sănătoasă, puteţi observa efectul îţi-ului din strălucirea pielii. Dacă cineva are un nivel scăzut de qi, se va îmbolnăvi. Se spune că moartea se caracterizează prin lipsa totală de qi.

Între qi şi fluidele organismului, respectiv sângele şi limfa, există o relaţie specială. Fluidele în mişcare alimentează qi-ul şi îi influenţează echilibrul yin-yang, în vreme ce qi-ul dă energie fluidelor.

Meridianele

Energiile vitale ale pământului şi cerului comunică şi curg de-a lungul unor căi din trup, care sunt definite clar, ordonate şi interconectate, numite, jing-lucă, termen care se traduce prin

deridiane”. Meridianele transportă qi. Ele sunt căi ale energiei şi formează o reţea invizibilă care leagă toate părţile trupului. Există 12 meridiane principale, fiecare fiind conectat şi dând energie unui anumit organ sau sistem din corp.

Qi-ul circulă atât în exterior”, adică de-a lungul unor meridiane aflate aproape de suprafaţa trupului, dar sub piele, cât şi în interior, ramificându-se în plase de energie în ţesuturile profunde şi în organe. El hrăneşte fiecare celulă, nerv, muşchi, os, ţesut, organ şi sistem cu energie vitală, pentru ca fiecare parte a corpului să fie întreţinută şi să funcţioneze corect.

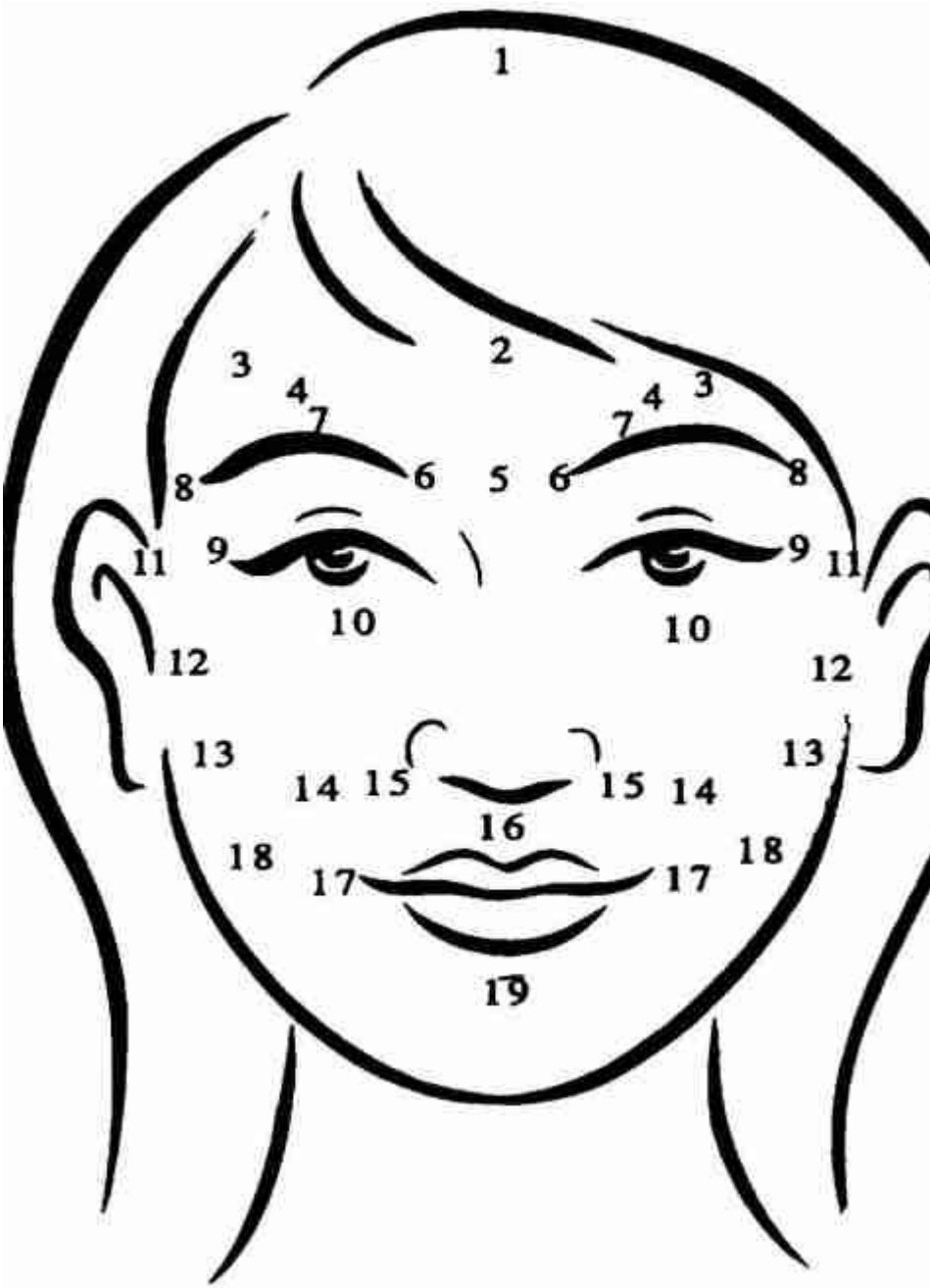
Meridianele sintetizează şi reglează funcţiile energiei în sistemele organismului, corectând lipsa sau excesul de qi. Întrucât qi-ul curge prin trup, fiecare organ foloseşte

cât îi trebuie pentru a funcţiona şi apoi contribuie la fluxul general de energie. Când qi-ul curge lin prin cele 12 meridiane, fără a se bloca, iar fiecare primeşte un nivel echilibrat de qi, organismul funcţionează bine. Când fluxul qi-ului se opreşte sau este diminuat, apar dureri, tulburări emoţionale, mentale sau fizice şi chiar boală. Acupresura reprezintă una dintre căile folosite pentru a înlătura blocarea qi-ului. Masajul aplicat pe anumite puncte de pe meridiane eliberează curgerea qi-ului în trup, îmbunătăţindu-i cantitatea şi calitatea.

Abordarea practică

Aceasta este teoria, acum să trecem la practică. Acupresura facială constă în stimularea anumitor puncte prin apăsarea cu vârful degetelor.

Meridianul
1 Guvernor
2 Guvernor
3 Stomac
4 Vezicută Biliară
5 Frunte (suplimentar)
6 Vezică Urinară
7 Sprânceană (suplimentar)
8 Trei Focare (Triplul Încălzitor)
9 Veziculă Biliară
10 Stomac
11 Trei Focare (Triplul Încălzitor)
12 Intestin Subțire
13 Veziculă Biliară
14 Stomac
15 Intestin Gros


1
2
3
4
7
3
4
7
8
6
5
6
8
11
9
9
11
10
10
12
12
13
13
14
15
15
14
16
18
17
17
18
19

Făcând acest lucru, ajutaţi qi-ul să curgă mai liber. Există două metode pe care le puteţi încerca. Una constă în mângâierea feţei cu vârfurile degetelor, aplicând o presiune foarte uşoară, iar cea de-a doua foloseşte vârful degetului mare sau al celorlalte degete ca pe o pompă care acţionează asupra pielii timp de aproximativ două minute. De asemenea, puteţi face cu vârful degetului mici mişcări circulare pentru a elibera fluxul de energie blocat şi a elimina tensiunea musculară locală.

Puteţi face acasă un tratament de acupresură asupra propriei feţe. Trebuie să studiaţi desenul de pe pagina următoare. Păstraţi-l în faţă pe parcursul primelor câteva tratamente şi apoi probabil că vă veţi cunoaşte faţa destul de bine pentru a nu mai avea nevoie de el. Înlăturaţi machiajul

şi lentilele de contact, dacă purtaţi. Întrerupeţi complet comunicarea cu lumea exterioară şi aşezaţi-vă în faţa oglinzii, într-un loc foarte liniştit. Începeţi prin frecarea mâinilor între ele pentru a le încălzi. Acţionaţi asupra principalelor puncte, coborând de la marginea părului înspre gât. Punctele se simt ca nişte mici adâncituri sub piele. Exersaţi cel puţin o dată pe zi, de preferat dimineaţa, la răsăritul soarelui.

După ce vă familiarizaţi cu tehnica, veţi observa că pielea se simte mai moale în dreptul acestor puncte decât în zonele din jur. Apăsaţi uşor şi apoi rotiţi degetul, făcând mici cercuri, având grijă să nu trageţi sau împingeţi pielea. Dacă vreţi să exercitaţi o presiune cât mai scăzută, folosiţi degetul mijlociu deoarece nu este la fel de puternic precum cel arătător.

Menţineţi apăsarea câteva secunde. Dacă simţiţi că vă deranjează, s-ar putea să fie un blocaj de-a lungul unuia dintre meridiane. Dacă repetaţi exerciţiul cu regularitate, blocajul va fi cu timpul eliminat. Totuşi, dacă vă doare, trebuie să vă opriţi. Concentraţi-vă asupra zonelor de care sunteţi mai preocupată. De exemplu, dacă aveţi riduri în jurul ochilor sau pe frunte, acţionaţi de trei ori asupra punctelor corespunzătoare.

Există patru tehnici diferite pentru stimularea punctelor de acupresură. Puteţi folosi orice combinaţie a acestora, dacă simţiţi că vi se potriveşte:

— Apăsaţi câteva secunde cu vârful degetului.

— Mângâiaţi faţa exercitând cu vârful degetelor o presiune foarte mică.

it) Folosiţi vartul degetului mare sau al altui deget ca pe o pompă care acţionează asupra pielii timp de aproximativ două minute.

<r) Rotiţi vârful degetului parcurgând mici cercuri.

Acupresura are eficienţă maximă dacă este aplicată regulat. Indiferent dacă vă trataţi singură sau vă tratează altcineva, amintiţi-vă să vă relaxaţi şi să respiraţi lent. Dacă vă trataţi singură, trebuie să vă opriţi din când în când ca să verificaţi cât de tare încordaţi mâna.

Nu vă chinuiţi să găsiţi punctele cu mare exactitate, deoarece trupul este un sistem energetic interconectat şi prin aplicarea unei presiuni oriunde pe suprafaţa pielii sunt stimulaţi nu numai nervii şi ţesuturile din acea zonă, ci se transmite

energie subtilă prin toate cele 12 meridiane – la fel cum se întâmplă când aruncăm o piatră în apă. După ce căpătaţi experienţă şi folosindu-vă intuiţia, veţi observa că punctele respective vor fi mai uşor de identificat. De fapt, degetele dumneavoastră vor şti singure unde să acţioneze după ce vor deveni sensibile la fluxul de energie.

Avertisment
Nu faceți masaj unei persoane care are cancer sau orice altă boală gravă, inclusiv o infecție activă, deoarece masajul poate răspândi celulele maligne și micro-organismele în tot corpul și poate influența sistemul imunitar.

CAPITOLUL 4

Exerciţii faciale individuale

Să oprim trecerea timpului faţa are o mulţime de muşchi şi, la fel ca în cazul celorlalţi muşchi ai trupului, este important să îi folosiţi zilnic pentru a-i face mai puternici, pentru a le păstra supleţea şi tonusul. După cum am explicat în capitolul 2, o modalitate de a exersa muşchii faciali este de a vă aşeza în faţa oglinzii şi a vă compune diferite expresii – r ete, zâmbete, încruntare şi surprindere –, astfel încât să puneţi în acţiune muşchii care contribuie la aceste activităţi.

Există însă exerciţii specifice care tonifică anumiţi muşchi şi ţesuturi conjunctive.

Întrucât cei mai mulţi oameni au o viaţă aglomerată, nu vă sugerăm să faceţi toate

exerciţiile pe care le prezentăm. Alegeţi cât de multe puteţi face în mod normal într-o zi, concentrându-vă asupra zonelor care vă preocupă şi repetaţi-le zilnic. Poate că vă îngrijorează o anumită zonă a feţei, iar de altele nu prea sunteţi interesată. Indiferent care este situaţia, vă vom înarma acum cu tehnicile de care aveţi nevoie pentru a trata aceste probleme. Exerciţiile care urmează nu sunt destinate doar pentru probleme care au apărut deja, ci reprezintă totodată măsuri preventive utile. În plus, ele ajută la eliminarea stresului, a anxietăţii şi a încordării.

Pentru multe dintre aceste exerciţii veţi avea nevoie de timp ca să le deprindeţi şi s-ar putea să descoperiţi că unii muşchi necesită mai multă muncă decât alţii, prin urmare s-ar putea să nu obţineţi imediat

rezultate. Dar muşchii faciali sunt foarte sensibili şi veţi observa destul de repede unele îmbunătăţiri. Cu cât începeţi mai repede, cu atât mai iute veţi obţine rezultate. La fel ca pentru orice program de exerciţii, este important să le executaţi în mod regulat şi cu perseverenţă, chiar şi când nu prea aveţi chef. Numai aşa veţi putea obţine efectul dorit. Aveţi grijă să executaţi corect exerciţiile, altfel vă creaţi mai multe probleme decât rezolvaţi. După ce veţi începe să observaţi schimbări pe faţa dumneavoastră, vă veţi mira de ce nu-şi rezervă fiecare câteva minute pe zi pentru o şedinţă de tratament facial, dacă doreşte să arate în continuare tânără.

Tenul dumnea
– ce presup

erapeuții care aplică învățăturile ayu
ca o fereastră, adică dezvăluie sănăta
ționa asupra ei, studiați-o puțin în o
r putea să indice probleme profunde,
toxine. Vă dăm în continuare câteva i
unor astfel de semne. Dacă vă îngrijo
consultați un medic sau

earcăne: s-ar putea să însemne că nu
adevărat, citiți sfaturile de la pag. 19
putea să indice faptul că organele care
în special rinichii, sunt suprasolicitate
și alcoolul, beți multă apă, ceaiuri de

Cute adânci pe ambele părți ale gurii:

Piele cenușie sau mată: s-ar putea să
în organism, poate din cauza fuma
anibele ducând la deshidratare. Re

Piele grasă: alimentația dumneavo
multe grăsimi, în special grăsimi sa
(vedeți pag. 174-75). Reduceți consu
grăsimi și creșteți consumul de ca
de fructe și le

Coșuri: s-ar putea să indice o alergie
sânge, pe care organismul dumneav
Schimbați-vă alimentația, creșteți co
fibre, de fructe ș

Piele foarte albă sau neobișnuit de p
s-ar putea să aveți o alimentație s
anemie. Creșteți consumul de alime
fructe uscate, legume verzi, cu f

Încălzirea întotdeauna încălziţi-vă înainte de a începe un program de exerciţii, faceţi o plimbare vioaie, jogging sau alergaţi pe loc timp de cinci minute; pielea şi muşchii sunt mai supli când sunt încălziţi. Îmbrăcaţi haine lejere, aveţi grijă ca în încăpere să fie cald şi găsiţi un scaun stabil şi confortabil.

Menţineţi fiecare poziţie până la cinci secunde şi repetaţi fiecare mişcare până de la cinci ori.

Începeţi cu relaxarea umerilor. Puneţi câte o mână pe fiecare umăr şi mişcaţi-vă coatele în sensul acelor de ceasornic, mai întâi alternativ, apoi simultan.

Ţinând capul vertical, întoarceţi-l pentru a privi peste umărul stâng şi apoi peste cel drept.

Privind drept înainte, înclinaţi încet capul dintr-o parte în cealaltă, până ce simţiţi că aveţi o flexibilitate mai mare.

Ţineţi mâinile în lateral şi balansaţi umerii astfel încât să vă atingeţi bărbia, mai întâi vă balansaţi spre stânga, apoi spre dreapta.

Ridicaţi umerii până la urechi, apoi lăsaţi-i să cadă. Încheiaţi încălzirea prin scuturări.

Relaxarea

Cei mai mulţi dintre noi au faţa încordată – în lumea noastră plină de stres este de înţeles. Dar dacă nu înlăturăm

această încordare, fluxul de sânge şi limfă prin ţesuturile şi muşchii feţei se pot bloca, prin urmare pielea va deveni umflată, lăsată şi cu riduri. Parcurgeţi următorii trei paşi pentru a vă relaxa.

Menţineţi fiecare poziţie până la cinci secunde şi repetaţi fiecare mişcare până de la cinci ori.

Strângeţi-vă faţa cât de strâns puteţi, apoi relaxaţi-vă şi lăsaţi-o să revină la normal.

Puneţi-vă mâinile pe părţile laterale ale capului şi faceţi cu degetele mici mişcări circulare pentru a acţiona asupra muşchilor temporali (aflaţi pe lateralele capului, chiar în faţa tâmplelor).

Lăsaţi-vă maxilarul liber şi, în timp ce respiraţi lent, compuneţi-vă cel mai larg zâmbet posibil, pe care menţineţi-l cât de mult puteţi. Este un exerciţiu care aduce multă mulţumire deoarece elimină încordarea profundă.

Căutaţi cu vârfurile degetelor orice zonă de încordare de pe faţă, pe care nu aţi sesizat-o până acum, şi eliminaţi-o prin mişcări uşoare şi circulare.

În încheiere, odihniţi-vă cu blândeţe palmele pe faţă, pentru a vă încărca cu energie calorică.

Abordarea zonelor cu probleme

Acum sunteţi pregătită să abordaţi acele zone ale feţei care vă îngrijorează.

Frunte a

Dacă aveţi obiceiul să vă încruntaţi,

este uimitor cât de rapid încep să vă apară riduri pe frunte. Dar nu este cazul să vă faceţi griji – puteţi să acţionaţi.

Aşezaţi-vă degetele pe scalp şi faceţi mici mişcări circulare. Ele elimină încordarea din scalp, care este o cauză importantă a ridurilor de pe frunte.

Apăsaţi cu mâna pe partea de sus a liniei părului pentru a asigura puţină rezistenţă şi aplecaţi puţin capul ca să priviţi în jos. Ar trebui să simţiţi cum se întinde pielea de pe frunte. Apoi relaxaţi-vă. Mişcarea ajută la reducerea ridurilor şi la tonificarea pielii.

Aşezaţi vârfurile degetelor deasupra şi sub o linie imaginară trasată pe frunte. Împingeţi cu blândeţe pielea înspre linie.

Apăsaţi cu mâna pe partea de sus a liniei părului pentru a asigura puţină rezistenţă şi aplecaţi puţin capul ca să priviţi în jos. Ar trebui să simţiţi cum se întinde pielea de pe frunte. Apoi relaxaţi-vă. Mişcarea ajută la reducerea ridurilor şi la tonificarea pielii.

O e h i i

Ochii sunt folosiţi toată ziua şi, fiind ferestrele sufletului, pot deseori avea semne de tensiune. Dacă nu avem grijă, zona din jurul ochilor dă prima semne de îmbătrânire. Yoga recomandă câteva exerciţii simple care menţin zona ochilor fermă şi relaxată.

Încercaţi să nu deplasaţi capul de la verticală şi priviţi în sus, apoi în jos.

Priviţi cu colţurile ochilor, mai întâi spre dreapta, apoi spre stânga.

Congestionarea limfei în jurul ochilor poate crea riduri noi, adâncindu-le totodată pe cele existente. Dacă aveţi deja semnul vârstei sub forma labei g tii şi a cearcănelor, încercaţi exerciţiile următoare.

Ele vă pot ajuta să le atenuaţi prin faptul că micşorează congestia. Pielea din jurul ochilor este foarte delicată, de aceea trebuie să acţionaţi mai delicat decât la restul feţei.

Menţineţi fiecare poziţie până la cinci secunde şi repetaţi fiecare mişcare până de la cinci ori.

Aşezaţi degetul arătător al unei mâini şi mijlociul de la cealaltă pe ridurile de la coada fiecărui ochi (laba g□tii) şi apăsaţi cu blândeţe.

Aşezaţi degetul arătător al unei mâini şi mijlociul de la cealaltă pe cearcănele de sub fiecare ochi. Apăsaţi cu grijă şi blândeţe. Faceţi la fel la celălalt ochi.

Apucaţi pielea de la fiecare sprânceană şi rulaţi-o între degete. Astfel este eliminată încordarea care produce laba g□tii.

Aşezaţi degetele arătătoare pe coada sprâncenelor, deasupra colţurilor ochilor. Trageţi cu blândeţe în sus şi menţineţi. Apoi daţi drumul. Această mişcare poate reduce laba g□tii.

S-ar putea să nu bănuiţi că zona din spatele urechilor are legătură cu ochii, dar aşa este. Masând această zonă, înlăturaţi congestia limfei acumulate mei, care poate produce pungi sub ochi. Aşezaţi vârfurile degetelor pe zona din spatele urechilor şi masaţi cu mişcări circulare blânde.

Faceţi mici mişcări circulare cu vârful degetului arătător de la fiecare mână, parcurgând zona de la un colţ al ochiului, în jurul orbitei şi înapoi la colţul ochiului.

Gravitatea nu este prietena ochilor. De-a lungul timpului, ea poate determina sprâncene joase sau pleoape lăsate. Având în vedere că ochii reprezintă puncte focale atât de importante pentru faţă, aceste schimbări pot da un puternic efect de îmbătrânire. Îl puteţi preveni cu ajutorul exerciţiilor pentru sprâncene şi pleoapele superioare.

Repetaţi fiecare mişcare până de la cinci ori.

Închideţi ochii şi aşezaţi cu grijă degetul arătător deasupra pleoapelor. Opuneţi rezistenţă pleoapelor cu ajutorul degetelor, dar cu blândeţe, în timp ce încercaţi să deschideţi ochii. Acest exerciţiu întăreşte şi tonifică muşchii fini ai pleoapelor.

Loviţi uşor cu vârfurile degetelor de-a lungul sprâncenelor, înainte şi înapoi. Se elimină încordarea.

Ridicaţi sprâncenele cât de sus puteţi. Deschideţi ochii cât de mult puteţi. Coborâţi sprâncenele lent şi relaxaţi-vă.

Formaţi litera V cu degetul arătător şi cel mijlociu de la fiecare mână şi aşezaţi-le în părţile laterale ale ochilor, încercaţi să priviţi cu coada ochiului, în timp ce degetele opun rezistenţă. Exerciţiul antrenează muşchii din această zonă.

u u \ a

Gura dumneavoastră munceşte mult pentru a vă ajuta să comunicaţi, să mestecaţi hrana şi să arătaţi în ce dispoziţie sunteţi. De-a lungul trecerii anilor, muşchii cu care zâmbiţi, aflaţi pe ambele părţi ale gurii, îşi pot pierde tonusul, colţurile gurii îndreptându-se în jos şi arătând ca şi cum aţi fi mereu bosumflată. Pentru ca gura să revină la poziţia ei, aceşti muşchi trebuie să îşi recapete tonusul.

Menţineţi fiecare poziţie până la cinci secunde şi repetaţi fiecare mişcare până de la cinci ori, dacă nu este specificat altfel.

Ţineţi gura puţin deschisă şi duceţi colţul ei stâng cât de departe puteţi. Faceţi aceeaşi mişcare cu colţul drept.

Umflaţi obrajii şi menţineţi-i aşa cinci secunde. Apoi relaxaţi-vă. Mişcarea ajută la reducerea ridurilor produse când râdeţi.

Aşezaţi un deget arătător deasupra mijlocului buzei superioare şi celălalt deget arătător deasupra ridului lateral produs când râdeţi, apoi întindeţi uşor pielea în sus. Repetaţi mişcarea în cealaltă parte a gurii. Nu puneţi degetul chiar pe ridul respectiv, deoarece problema se poate înrăutăţi.

Ţuguiaţi buzele cât de mult puteţi şi faceţi 10 bezele. Acest exerciţiu este util tot pentru reducerea ridului produs când râdeţi şi vă poate îmbunătăţi atât dispoziţia, cât şi felul în care arătaţi.

Aşezaţi degetele mari sub buza superioară, cu unghiile lângă gingii. Foarte relaxată, trageţi cu blândeţe buza în jos, peste degete. Menţineţi-o, apoi daţi-i drumul uşor. Repetaţi mişcarea în lungul buzei. Ea ajută la eliminarea ridurilor de pe buza superioară.

Ţinând gura închisă, umflaţi buza superioară şi menţineţi-o aşa.

Acum umflaţi buza inferioară şi menţineţi-o aşa.

Zâmbiţi pentru a întinde buzele. Apăsaţi cu degetul mijlociu de la mâna dreaptă pe colţul drept al gurii. Faceţi cu degetul mijlociu de la mâna stângă mici mişcări circulare, chiar de-a lungul marginii buzei superioare. Schimbaţi mâinile pentru a acţiona asupra părţii din stânga a gurii.

Bărbia dubla şi maxilarul

Acest drăcuşor care este gravitatea poate face ca muşchii de sub bărbie să-şi piardă fermitatea şi să înceapă să se lase, arătând ca o bărbie dublă. Exerciţiile următoare pot reda tonusul acestei zone.

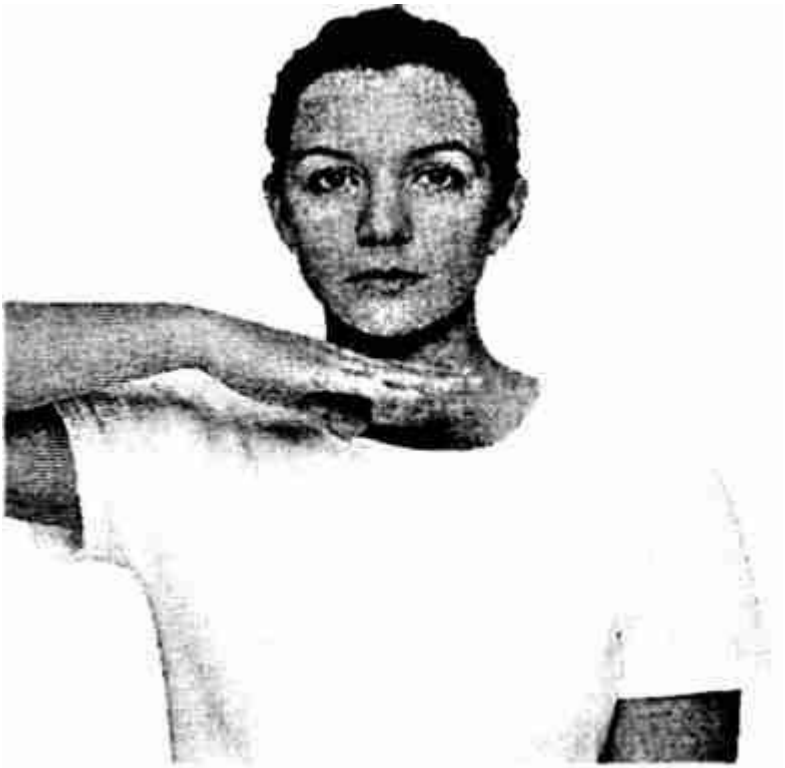
Ţineţi uşor pielea maxilarului cu degetele arătător şi mijlociu de la aceeaşi mână. Rotiţi cu blândeţe încheietura celeilalte mâini şi executaţi o mişcare în sus, folosindu-vă umflătura de la baza degetului mare. Începeţi de la mijlocul bărbiei şi continuaţi pe marginea maxilarului. Parcurgeţi maxilarul de trei ori pe fiecare parte a feţei. Apoi treceţi la

partea cealaltă. Exerciţiul ajută la reducerea umflăturii de pe linia maxilarului.

Aşezaţi degetul arătător orizontal de-a latul bărbiei şi, opunând o rezistenţă uşoară, împingeţi cu el în sus până ce simţiţi cum se întăresc muşchii maxilarului.

Puneţi degetele arătător şi mijlociu în spatele loburilor urechilor şi masaţi cu o mişcare circulară. Astfel stimulaţi curgerea limfei şi ajutaţi la reducerea umflăturilor din jurul maxilarelor.

Deschideţi gura şi trageţi buza superioară deasupra dinţilor de sus. Apoi închideţi şi deschideţi gura ca şi cum aţi încerca să adunaţi ceva cu maxilarul. Pentru a întări muşchii maxilarului trebuie să exersaţi serios.



Loviţi sau plesniţi uşor zona de sub bărbie cu dosul palmei. Repetaţi cu cealaltă mână şi măriţi ritmul.

Aşezaţi ambele degete mari sub bărbie pentru a opune rezistenţă şi împingeţi bărbia în jos. Continuaţi mişcarea mutând degetele simetric de-a lungul maxilarului.

Ea va întări muşchii bărbiei şi va ajuta la reducerea bărbiei duble.

1 a *n* t u I

Pielea gâtului este foarte fină şi îşi poate pierde cu uşurinţă elasticitatea şi fineţea naturale, ajungând în timp să fie uscată şi creponată. În plus, se formează riduri, care apoi se adâncesc. Exerciţiile următoare vă ajută să remediaţi situaţia.

Dacă nu este specificat altfel, repetaţi fiecare exerciţiu până de la L inei ori şi menţineţi fiecare poziţie până la cinci secunde.

Întoarceţi capul într-o parte. Folosind ambele mâini, apucaţi carnea de ambele părţi ale muşchiului sternocleidomastoidian (muşchiul lung, orizontal, aflat pe partea laterală a gâtului, chiar sub maxilar) până ce simţiţi o palpitaţie uşoară (cunoscută ca pulsul de vindecare; vedeţi pag. 120). Continuaţi în sus, de-a lungul muşchiului.

Întoarceţi capul în cealaltă parte şi repetaţi exerciţiul acolo.

Menţinând muşchii gâtului încordaţi, întoarceţi lent capul dintr-o parte în cealaltă.

Ţinând capul drept, încordaţi muşchii gâtului şi scoateţi lent gâtul în afară, apoi reveniţi.

Puneţi o mână pe frunte şi împingeţi capul în faţă, în timp ce mâna îi opune o rezistenţă uşoară.

Acum puneţi mâinile în partea din spate a capului şi împingeţi capul spre spate.

N asul

Chiar dacă vă vine sau nu să credeţi, nasul continuă să crească pe măsură ce îmbătrâniţi. Vârful lui se lasă şi se lăţeşte cu vârsta. Exerciţiile următoare ajută la scurtarea şi îngustarea vârfului nasului. Dacă sunteţi îngrijorată în mod deosebit din cauza lui, repetaţi-le de peste două ori pe zi.

Apucaţi cu grijă nările cu degetele arătător şi mijlociu pentru a opune rezistenţă şi umflaţi nările în timp ce inspiraţi lent. Apoi expiraţi lent.

Acest exerciţiu acţionează asupra muşchiului Coborâtorul septului. Împingeţi vârful nasului cu degetul arătător şi ţineţi-l ferm în această poziţie. Apoi trageţi buza superioară în jos, peste dinţi şi ţineţi-o aşa o secundă înainte de a lua mâna.

To nu îl: *3*) 5; în b l u

Dacă aveţi o piele grasă sau mixtă, s-ar

putea să observaţi în jurul nasului pori deschişi. Exerciţiile următoare vă ajută să-i reduceţi, s; i eliminaţi congestia nazală şi să stimulaţi curgerea limfei.

Folosind degetul mijlociu de la ambele mâini, faceţi mici mişcări circulare de la răda Acina nasului înspre nări. Puteţi simţi sub vârfurile degetelor curgerea limfei.

Apucaţi şi ciupiţi cu blândeţe toată faţa cu degetele de la ambele mâini. Ajută la stimularea circulaţiei şi la îmbunătăţirea stării generale a pielii.

Staţi dreaptă şi priviţi în faţă. Deschideţi ochii cât de larg puteţi şi trageţi limba cât mai mult afară şi în jos, către bărbie. Menţineţi poziţia cât timp vă simţiţi bine. Reveniţi şi relaxaţi-vă. Repetaţi de cinci ori.

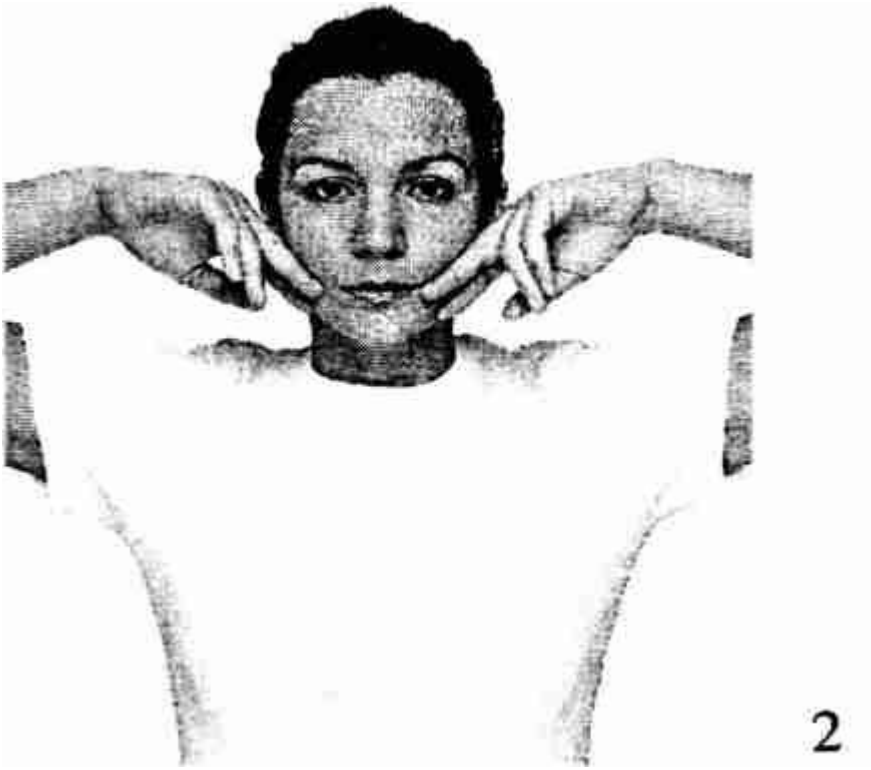
Lifting facial în cinci paşi

Poate preferaţi o acţiune asupra feţei în

ansamblu care să nu necesite mult timp. Dacă este aşa, repetaţi exerciţiul următor conceput special pentru persoane ca dumneavoastră. Vă recomandăm să-l faceţi dimineaţa, înainte de a vă aplica machiajul, sau la culcare, după ce v-aţi curăţat tenul.

În funcţie de dispoziţia dumneavoastră şi de momentul din zi, la sfârşit vă veţi simţi plină de energie sau relaxată.

Priviţi în sus pentru a întinde gâtul. Măturaţi cu dosul palmelor, de jos în sus, toată zona din jurul gâtului, timp de aproximativ o jumătate de minut. Exerciţiul ajută la tonificarea zonei respective.



Pornind de la mandibulă, măturaţi cu spatele degetelor arătător şi mijlociu zona dinspre articulaţia temporomandibulară, care se află lângă ureche. Repetaţi pe cealaltă parte a feţei. Menţineţi timp de 10 secunde pielea spre articulaţie. Repetaţi de cinci ori, apoi treceţi la cealaltă parte a feţei. Exerciţiul ajută la reducerea umflăturilor apărute în preajma liniei

maxilarului.

Măturaţi cu blândeţe zona de la răda Acina nasului, de-a curmezişul obrazului şi în sus, spre vârful urechii, pe partea stângă a feţei folosind buricele degetelor arătător şi mijlociu de la mâna stângă. Rămâneţi acolo 10 secunde. Repetaţi pe cealaltă parte. Exerciţiul ajută la ridicarea obrajilor.

Formaţi litera V cu degetul arătător şi cel mijlociu de la fiecare mână. Închideţi ochii. Aşezaţi arătătorul chiar sub sprânceană şi degetul mijlociu sub ochi. Măturaţi cu blândeţe ochii cu buricele degetelor. Continuaţi mişcarea până în linia părului şi rămâneţi acolo. Exerciţiul ajută la reducerea cearcănelor. Repetaţi-l de cinci

ori.

Măturaţi cu blândeţe fruntea până la linia părului, folosind 3 sau 4 degete, în funcţie de lăţimea acesteia, începeţi de la o tâmplă şi continuaţi până la cealaltă. Exerciţiul ajută la diminuarea ridurilor de pe frunte.

S tudiu de caz

Nume: Shirley

Vârstă: 25 de ani

Ocupaţie: Decoratoare de interioare

Shirley a venit la tratament deoarece simţea că zona de sub ochi necesită îngrijire. După prima jumătate de şedinţă, s-a privit în oglindă pentru a compara partea feţei asupra căreia fusese acţionat cu cealaltă partea a putut vedea o mare diferenţă, chiar dacă se lucrase atât de puţin.

De la acel prin tratament, Shirley face lunar un masaj cu efect de lifting şi se bucură în mod deosebit de relaxarea pe care i-o oferă tratamentul. Închide ochii şi adoarme după câteva minute. După ce se trezeşte se simte minunat şi susţine că este mai bine decât după un somn de opt ore!

Masajul cu efect de lifting

O experienţă la îndemâna fiecăruia

Dacă vă faceţi singură masaj obţineţi multe beneficii, dar când vă face altcineva este de-a dreptul minunat. Un masaj săptămânal făcut de un partener sau de un terapeut dă rezultate vizibile după numai câteva şedinţe. Nu vă va veni să credeţi cât de relaxată, eliberată de stres şi împăcată cu lumea vă veţi simţi după ce v-a făcut cineva un masaj facial.

Mai mult chiar, pur şi simplu veţi observa cum se reduc ridurile, iar faţa arată mai fermă. Acesta este scopul masajului cu efect de lifting. De asemenea, trebuie să continuaţi exerciţiile pe care le faceţi singură, deoarece ele consolidează progresul obţinut. Reţineţi totuşi că, pe lângă rezultatele îmbucurătoare ale

masajului pe care vi-l faceţi, ar trebui să încercaţi şi un masaj realizat de un profesionist care s-a antrenat în practicarea tehnicii respective. În acest caz veţi observa deja rezultate după o singură şedinţă de masaj.

Cum acţionează masajul cu efect de lifting?

Masajul cu efect de lifting este o acţiune plăcută, neinvazivă, care vă face să arătaţi mai tânără. Deşi este imposibil să anulaţi procesul de îmbătrânire, puteţi face multe lucruri pentru a prelungi perioada în care arătaţi tânără, folosind tehnici simple, naturale şi eficiente care valorifică la maxim atuurile pe care le aveţi. Atingerile uşoare şi blânde folosite în timpul masajului cu efect de lifting ajută muşchii să se relaxeze, acţionează asupra ţesutului conjunctiv

pentru a descâlci şi flexibiliza fibrele, stimulează substanţa de bază să-şi reducă rigiditatea şi să devină mai fluidă.

În timpul acestui tip de masaj, încercăm să anulăm procesul de îmbătrânire prin eliminarea de pe faţă a expresiilor întipărite, prin îndepărtarea încordării, restabilirea vitalităţii şi mobilităţii feţei, redând, prin urmare, muşchilor o nouă viaţă. Este un sistem meticulos de îngrijire a sănătăţii, care acţionează în mod sistematic asupra feţei: eliminarea tensiunilor profunde, eliberarea straturilor de muşchi şi ţesuturi conjunctive, astfel încât muşchii să aibă loc să se relaxeze şi stimularea ţesuturilor să alunece mai lin peste straturile mai profunde de muşchi şi oase.

Înainte şi după

Este o idee bună ca, înainte de a începe tratamentul, să faceţi câteva fotografii ale feţei partenerei de masaj, din diferite unghiuri. Puteţi face apoi fotografii după a patra şedinţă, pentru a vedea cum progresează

Identificarea zone

Dacă faceți masaj unui partener(ă)
trebuie să îi observați cu atenție st
zonele cu probleme. Rețineți faptu
egală măsură bărbaților și femeil
artistic, desenați zonele care n
dumneavo

- Tipul pielii: este piele normală, u
jurul nasului și pe frunte, iar în
- Tonusul pielii: pielea este prepon
- Simetrie: puține fețe sunt cu ade
interesează în principal cutele de
și ridurile.
- Umflături: pot indica un blocaj
observă, de obicei, în jurul ochil
- Expresivitate: o față ca o mască

lucrurile, şi la sfârşitul unui program compus din opt sau zece şedinţe, ca să analizaţi rezultatele. Întrucât în timpul şedinţelor se simte minunat, iar pielea va fi mai moale şi mai fermă, este dificil pentru cineva să aprecieze efectul general al tratamentului dacă nu are posibilitatea să facă o comparaţie. Având fotografiile, poate observa schimbările clare în tonusul şi structura pielii.

Abordarea mentală potrivită

Această terapie combină inspirat masajul fizic cu tehnicile de echilibrare a energiei chakrelor. Persoana care este tratată (receptorul) îşi abandonează trupul în mâinile terapeutului. Ea îşi neutralizează mecanismul de apărare şi pur şi simplu permite ca, în timp ce i se face masajul, să i

se echilibreze energia. Acest lucru înseamnă că ea se află la un nivel mai scăzut de energie. Ea trebuie să fie pregătită din punct de vedere mental să accepte masajul, deoarece, dacă opune rezistenţă, probabil din cauză că rămâne conştientă de sine şi că nu se relaxează complet, nu va obţine avantaje maxime. Terapeutul trebuie să fie echilibrat din punct de vedere fizic şi mental, deoarece astfel creşte probabilitatea ca tratamentul să fie eficient.

Practicanţii învăţăturii ayurveda consideră că energia curge de la un nivel mai înalt spre unul mai coborât. Acest principiu se aplică precis în cazul masajului. Terapeutul se află în mod automat la nivelul mai înalt, deoarece el canalizează energia prin masaj, ajutând receptorul să-şi

echilibreze câmpul energetic. Impulsuri de energie pură trec din vârfurile degetelor terapeutului către pielea receptorului, unde energia este absorbită, transferându-se astfel de la donator la receptor.

Conform străvechii tradiţii indiene, când atingi pe cineva, ceea ce gândeşti sau simţi este transferat către acesta. Prin urmare, este important ca în prealabil să vă goliţi mintea de gânduri impure sau negative – întrucât acestea pot fi transmise prin atingere – şi să vă acordaţi mintea la un nivel superior. Înainte de a începe masajul, rezervaţi-vă câteva minute ca să vă relaxaţi, să meditaţi, astfel încât să vă umpleţi cu gânduri minunate, tămădauitoare. Când sunteţi pregătită şi vă simţiţi într-o stare mentală potrivită pentru terapie, puteţi începe masajul.

Pregătirea

Dacă urmați acești pași, veți fi pregă
atitudine pozitivă și veți gândi clar,
realiza masajul conform înden

- Găsiți-vă o poziție confortabilă, un
- Cufundați-vă puțin bărbia. Veți ve
încordare din zona gâtului.
- Puneți-vă limba în spatele dinților
timp ce respirați pe nas, lent și pro
- Îndoiți-vă coatele și aduceți mâinil
Simultan, lăsați umerii să cadă, în
- Duceți mâinile în față, ca niște cup
cu o mângâiere de energie tămăduitoar
energie trece prin mâini spre inimă
puternică și plină de energie pozitiv
- Frecați spatele mâinilor una de cea

Magia masajului

Pentru ca masajul să fie cât mai eficient, trebuie ca partenerul (a) să simtă că poate avea încredere în dumneavoastră, să se simtă în siguranţă şi confortabil în mâinile dumneavoastră. Deci este important să îl/o încurajaţi să fie cât mai deschisă spre activitatea respectivă. După masaj, atât terapeutul, cât şi receptorul trebuie să se odihnească puţin, pentru a-şi aduna şi echilibra energia.

Etapa 1: relaxare să explorare

Invitaţi partenerul (a) de masaj să se întindă. Acoperiţi-l (o) cu o pătură care să-i ţină de cald. Când se simte confortabil, încurajaţi-l (o) să se relaxeze, strecurând o mână sub omoplatul său drept. Cereţi-i să inspire şi să expire, scoţându-vă mâna în timp ce expiră. Acest lucru îl (o) ajută să respire liber şi să elimine încordarea din

umeri, astfel că veţi lucra mai uşor. Repetaţi mişcarea, de această dată punând mâna sub omoplatul stâng. Verificaţi dacă respiră cu uşurinţă. Vă avertizez – s-ar putea să fie atât de relaxat (a) încât să adoarmă.

Urmează să echilibraţi energia. Aşezaţi ambele mâini la

75 centimetri deasupra feţei

partenerului (ei), transferând energia universală pentru a-l (o) calma şi a-l (o) face să se relaxeze în continuare. Respiraţi profund şi lent.

La fiecare respiraţie aduceţi mâinile mai aproape de faţă, până ce îi atingeţi uşor pielea.

Aşezaţi-vă mâinile pe faţa lui (ei) şi menţineţi-le câteva secunde. Acest lucru vă

ajută să vă echilibraţi şi îngădauie partenerului (ei) să îşi relaxeze faţa.

Deplasaţi mâinile până ce ajung deasupra urechilor şi menţineţi-le acolo câteva secunde.

Mişcaţi-vă mâinile şi aşezaţi-le deasupra capului partenerului (ei), pe chakra coroanei. Acest lucru vă ajută să-i echilibraţi energia. Menţineţi acolo mâinile timp de 30 de secunde. Întregul proces trebuie să dureze 2 – 3 minute.

Mângâiaţi de trei ori părţile laterale ale feţei, apăsând uşor, blând. Acest lucru îi va calma sistemul nervos, făcându-l (o) să se relaxeze şi mai mult.

Etapa 2: stimularea punctelor de presiune

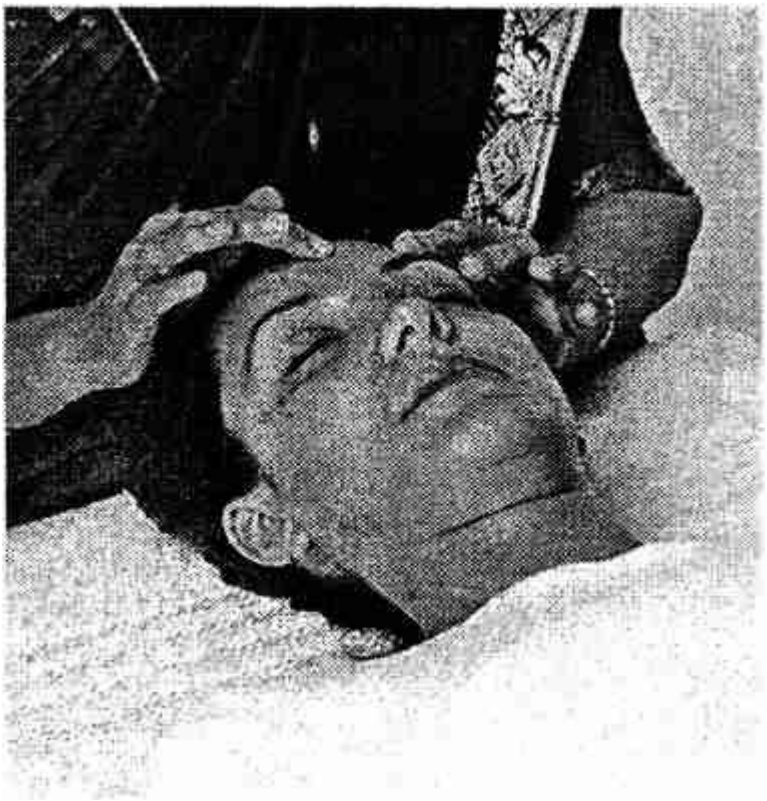
Aceste exerciţii sunt pentru stimularea punctelor de presiune ayurvedice. În fiecare

caz, aplicaţi o presiune uşoară şi menţineţi-o timp de 10 secunde.

Apăsaţi cu blândeţe cu buricul degetelor arătător şi mijlociu de la ambele mâini deasupra sprâncenelor, pentru a stimula uşor punctele de presiune. Continuaţi aceste mişcări în mijlocul frunţii, urcând treptat spre linia părului, abordând

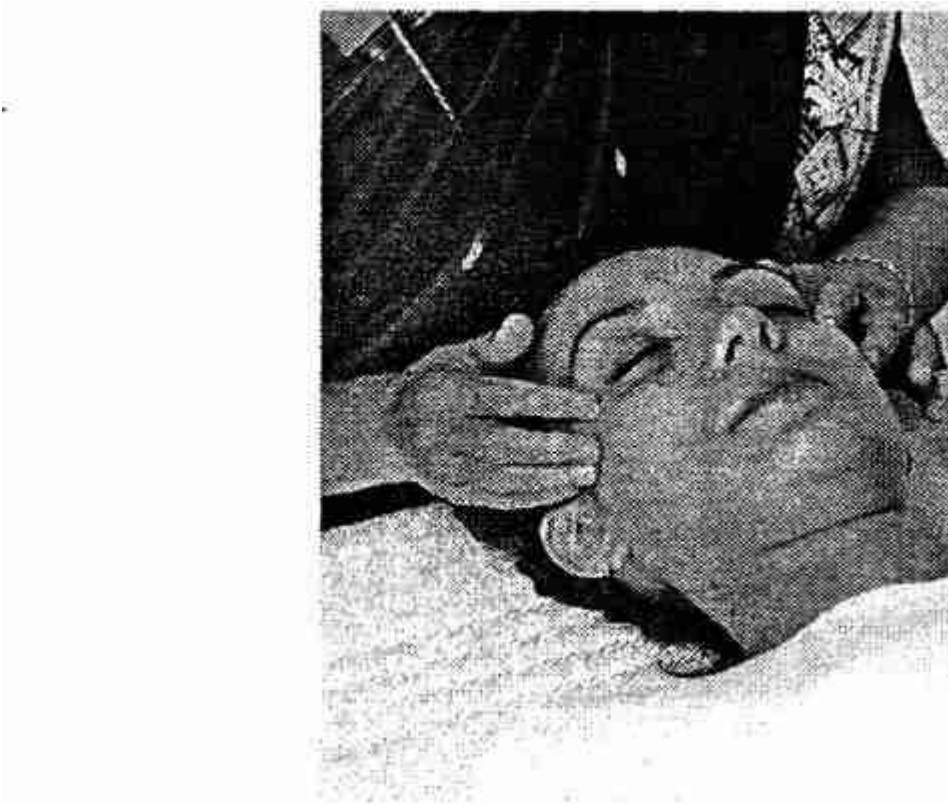
ţesutul încordat. Continuaţi acţionând pe f
îi paralele ale frunţii. Apăsaţi fiecare punct de presiune timp de 10 secunde.

Aplicaţi o presiune uşoară asupra mijlocului frunţii cu ajutorul degetului arătător de la mâna dreaptă.



În timp ce menţineţi presiunea în punctul respectiv, apăsaţi cu arătătorul de la mâna stângă la aproximativ

25 centimetri în stânga faţă de al treilea ochi. Repetaţi mişcarea cu mâna dreaptă.



Acum stimulaţi punctele de presiune de la colţurile ambilor ochi.

Acum stimulaţi punctele de presiune de sub ochi, menţinând apăsarea aproximativ 10 secunde.

Găsiţi punctele de presiune din obraji, aflate cam la 2,5 centimetri de colţurile gurii, paralel cu acestea. Aplicaţi o presiune uşoară pe fiecare, timp de aproximativ 10 secunde.

Aplicaţi o presiune uşoară pe vârful nasului, cu ajutorul degetului arătător sau mijlociu de la mâna dominantă.

Mutaţi degetul în punctul dintre nas şi mijlocul buzei superioare, aici aplicaţi o presiune uşoară pe fiecare, timp de aproximativ 10 secunde.

Mutaţi degetul în mijlocul bărbiei şi aplicaţi o presiune uşoară.

Coborâţi degetul mai jos de mijlocul bărbiei şi apăsaţi.

Stimulaţi punctele de presiune de pe linia maxilarului, cu ajutorul degetelor arătătoare.

Schimbaţi degetele, ca să le odihniţi, şi acţionaţi cu degetele mijlocii asupra punctelor de sub ureche.

Etapa 3: primele rezultate

Aţi parcurs cu succes primele două etape ale acestui proces. Relaxaţi-vă şi pregătiţi-vă câteva secunde înainte de a trece la etapa 3. Acum sunteţi gata să

începeţi faza principală, pornind cu primele rezultate. Ele se obţin pe întreaga faţă, cu ajutorul unor mişcări circulare realizate cu buricele a câte trei degete de la ambele mâini. Veţi începe prin masarea suprafeţei pielii, ajungând treptat în profunzime, pentru a face muşchii să devină mai mobili. Trebuie să fiţi conştientă de faptul că la acţionarea acestor muşchi s-ar putea să fie eliberate emoţii reprimate (există şi oameni care plâng), deci s-ar putea să aveţi parte de reacţii neaşteptate.

Începeţi la mijlocul frunţii şi acţionaţi în lateral şi în jos, de ambele părţi ale ochilor. După aceea treceţi sub ochi şi peste obraji spre nas, apoi spre urechi, înapoi la gură, peste bărbie la maxilare şi, în sfârşit, la bărbie. Lucraţi în zigzag, coborând treptat spre josul feţei. Amintiţiţi-vă, la

început aplicaţi o presiune destul de uşoară, deoarece doriţi să influenţaţi doar suprafaţa pielii. Apoi repetaţi toate mişcările, aplicând o presiune ceva mai mare, pentru a face muşchii mai mobili şi a elibera încordarea. Acum receptorul este pregătit să beneficieze de ceea ce oferă etapa 4.

t: iapa 4: n te nu area i ne o r ci a t îi

Aceste etape nu numai că fac receptorul să se simtă incredibil de relaxat, ci au totodată o mare eficienţă în eliminarea oricăror tensiuni acumulate în zona feţei. Acţionaţi cu blândeţe aproximativ zece minute asupra feţei pentru a descoperi locurile în care pielea şi muşchii sunt încordaţi, apoi concentraţi-vă pentru a elimina blocajele din ţesutul conjunctiv. Urmăriţi să simţiţi sub ridicătura de la baza

degetului mare mişcări foarte fine care arată că încordarea este eliminată lent. Acţiunea de detensionare a ţesutul conjunctiv din jurul ridurilor are o eficientă uimitoare în reducerea proeminenţei acestora. Când ajungeţi la un ţesut încordat, faceţi mişcări mici şi abordaţi partea încordată pentru a-i reduce rigiditatea. Acţionaţi în mai multe direcţii pentru a obţine efecte maxime. În timp ce lucraţi, aveţi grijă să nu întinderi pielea.

Folosiţi ridicătura de la baza degetului mare al mâinii drepte pentru a lucra în partea dreaptă a feţei receptorului şi invers. Pentru partea dreaptă a feţei începeţi din mijlocul frunţii şi ţineţi o zonă de piele cu degetul arătător de la mâna stângă. Lăsaţi baza degetului mare de la mâna dreaptă să alunece peste şi în jurul degetului arătător

într-o mişcare semicirculară, în timp ce vă răsuciţi uşor încheietura. Aplicaţi la partea dreaptă a feţei recipientului mişcările prezentate la etapa 5, apoi schimbaţi mâinile şi acţionaţi asupra părţii din stânga.

Etapa 5: stabilizarea

Concentraţi-vă asupra unei jumătăţi a feţei. Începeţi cu partea care necesită mai multă atenţie. Folosiţi degetul arătător al unei mâini ca stabilizator, iar cu celălalt arătător alunecaţi în jurul primului, făcând o mişcare semicirculară. De exemplu, dacă vă hotărâţi să vă ocupaţi de partea dreaptă a feţei, folosiţi arătătorul mâinii stângi ca deget stabilizator, sau deget-mamă. Alunecaţi uşor cu arătătorul mâinii drepte înspre interior, în jurul degetului stabilizator. Apoi exercitaţi o acţiune fină de ridicare (de exemplu, aducând cu blândeţe

pielea înspre dumneavoastră), folosind buricele degetelor. Aceasta reprezintă o mişcare completă. Urmaţi traseul prezentat în fotografiile

Începeţi dintre sprâncene, apoi coborâţi cu blândeţe de la răda Acina nasului până la vârf şi înapoi, cu uşoare mişcări de alunecare. Este o etapă

importantă, deoarece în această zonă există de obicei multă tensiune

(şi deseori riduri).

Reveniţi la frunte şi acţionaţi, cu uşoare mişcări coborâtoare, în sus, spre linia părului, stimulând eliminarea încordării din ţesuturi.

Repetaţi aceste mişcări în zigzag de la sprâncene la linia părului şi înapoi, inclusiv jumătatea corespunzătoare a frunţii. Apoi acţionaţi orizontal pe aceeaşi jumătate de frunte.

Acţionaţi lent, în sus, spre tâmple şi aşezaţi un deget chiar deasupra sprâncenei. Apoi alunecaţi în sus, înspre exterior, dincolo de sprânceană printr-o mişcare în diagonală, care ajută la risipirea tensiunii şi limitărilor din ţesuturi. Menţineţi apăsarea egală şi continuă. Dacă întâlniţi anumite riduri, nu încercaţi să acţionaţi asupra lor în

mod particular.

Treceţi la zona de sub marginea sprâncenei. Continuaţi cu o mişcare lentă pe lateralele ochilor şi apoi acţionaţi asupra muşchiului ochiului, folosind în acelaşi timp degetul-mamă pentru a stabiliza pielea de dedesubt.

Acţionaţi pe laterala răda Acinii nasului, folosind de asemenea un deget-mamă.

Acum treceţi în jos, spre colţul gurii.

Acţionaţi de-a curmezişul obrajilor, de sus în jos, realizând o mişcare în diagonală către buze, ţinând un deget în jos pentru a căuta în permanenţă limitări. Alunecaţi în jos şi de-a curmezişul.

Acum acţionaţi în jurul gurii. Distanţa dintre cele două degete apropiate trebuie să fie cam de 2,5 centimetri, unul stând nemişcat sub mijlocul nasului şi celălalt împingând buza superioară către primul. Gura este folosită mult, deci s-ar putea ca aici să fie multe limitări.

Acţionaţi asupra colţului gurii folosind aceeaşi tehnică, un deget fiind pe post de stabilizator. Coborâţi spre bărbie, apoi sub ea, eliminând încordarea din această zonă. Continuaţi în jos, către laterala gâtului.

Folosiţi două degete pentru a ţine tâmplele şi, mişcând ambele mâini simultan, realizaţi o mişcare de tragere în jos pentru a stimula circulaţia.

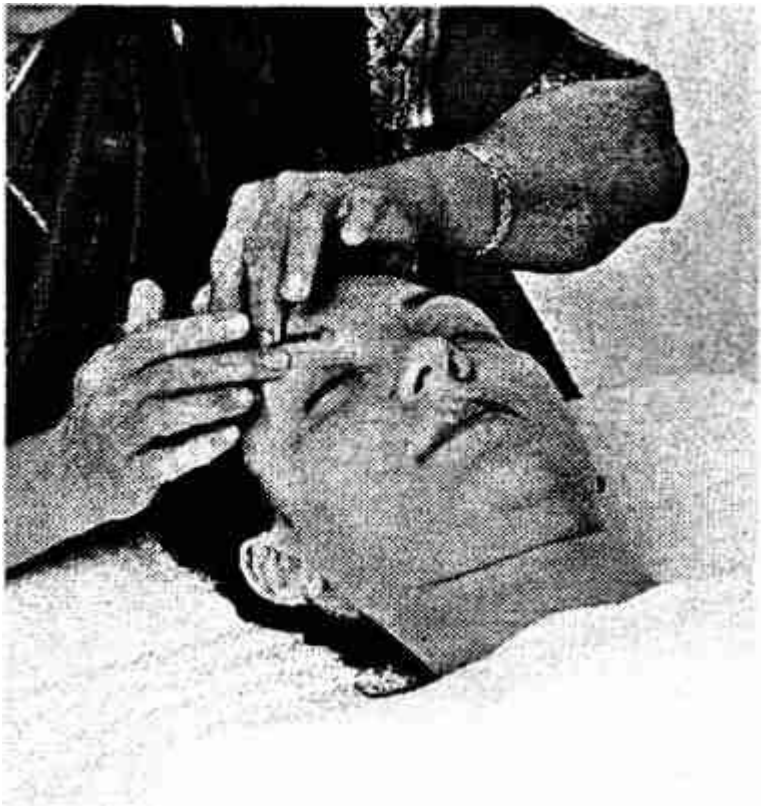
Etapa 6: rezultate mai profunde, folosind pulsul de vindecare

Pulsul de vindecare se simte ca o palpitaţie în diferite puncte de pe faţă şi

gât. După cum sugerează şi numele, stimularea pulsului de vindecare aduce multe avantaje

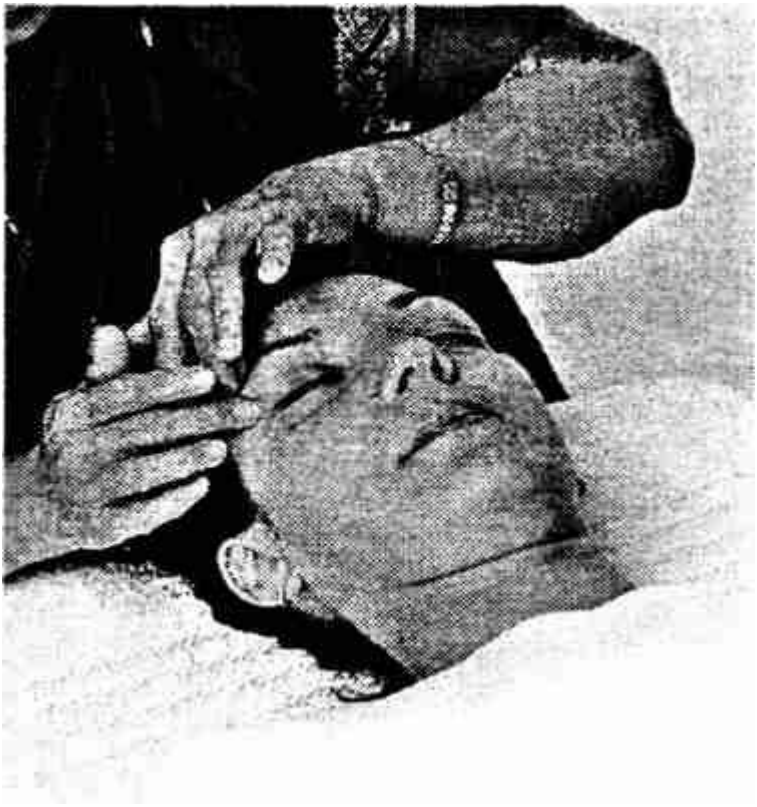
Aşezaţi pe tâmple două degete de la aceeaşi mână, iar degetul arătător de la cealaltă mână pe mijlocul frunţii şi mijlociul între sprâncene, deasupra nasului. Menţineţi cu blândeţe până ce simţiţi

vibraţia pulsului de vindecare, apoi eliberaţi zona. Acţionaţi în profunzime, folosind aceleaşi mişcări, până ce degetele de la ambele mâini se întâlnesc. Dacă tâmpla este foarte lată, repetaţi mai sus aceste mişcări.



Aşezaţi arătătorul mâinii stângi deasupra sprâncenei şi pregătiţi-vă să

apăsaţi uşor. Apoi aşezaţi mijlociul de la mâna dreaptă sub sprânceană şi în diagonală. După ce aţi aşezat ambele degete, apăsaţi în sus şi în jos, creând în zona respectivă o tracţiune, respectiv o apăsare. Menţineţi această poziţie până simţiţi pulsul de vindecare.



Folosiţi pulsul de vindecare din jurul

ochilor prin crearea unui spaţiu mic între două degete deasupra şi sub sprânceană, pentru a elimina încordarea de acolo. Alegeţi două degete care simţiţi că se potrivesc mai bine pentru această mişcare.

Folosiţi aceeaşi tehnică sub muşchiul ochiului, începeţi la colţul interior şi treceţi

treptat spre mijloc, apoi spre partea exterioară.

Acţionaţi la fel pe partea laterală a nasului, apoi puţin mai jos. Astfel stimulaţi circulaţia limfei. Acum aşezaţi mâna stângă pe obraz şi împingeţi în sus cam 5 centimetri de la colţul gurii, cu ajutorul mâinii drepte. Astfel se eliberează

încordarea.

Treceţi la buze, apoi sub buze, înspre exterior, dincolo de linia maxilarului şi după aceea în faţa urechilor. Staţi în fiecare poziţie până ce simţiţi vibraţia pulsului de vindecare. Nu vă faceţi griji dacă nu simţiţi nicio pulsaţie de la prima încercare – veţi simţi după ce căpătaţi experienţă!

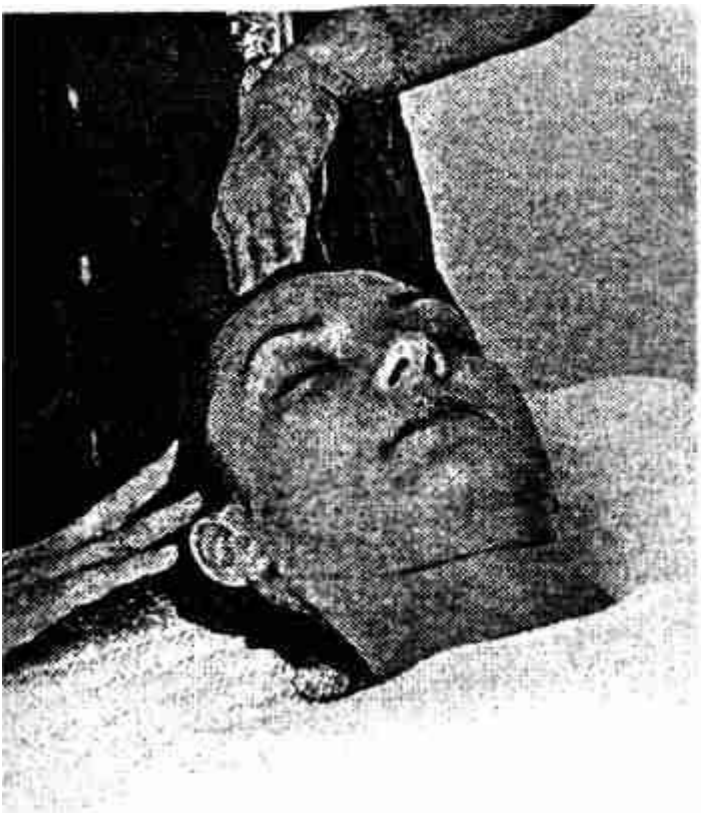
Folosiţi aceleaşi mişcări în zona tâmplei.

Acţionaţi chiar sub bărbie, apăsând puţin carnea, înspre capătul bărbiei.

Apucaţi cu două degete pielea de sub bărbie, apăsaţi şi trageţi în sus de muşchiul sternocleidomastoidian. Astfel se înlătură limitările, totodată se îmbunătăţeşte circulaţia şi curgerea energiei la nivelul întregii feţe.

Aşezaţi un deget pe stern şi mâna dreaptă sub lobul urechii, apoi apăsaţi. Astfel se elimină încordarea.

Folosiţi pulsul de vindecare de la linia părului pentru a elimina încordarea din scalp. Apoi apăsaţi pe scalp şi tâmple.



1 27

Folosiţi pulsul de vindecare de deasupra urechii şi din mijlocul craniului, apoi deplasaţi lent mâinile una spre cealaltă până ce se întâlnesc degetele.

Mângâiaţi în sus, către frunte şi linia părului, acţionând în sus şi înspre exterior.

Acum folosiţi o mână ca mână-mamă şi mângâiaţi cu cealaltă în sus, peste toată faţa.

Etapa 7: r e v i zu i r e a

Lăsaţi persoana căreia îi faceţi masaj să se ridice şi să vadă ce aţi făcut până aici. Este important ca, înainte de a începe să vă

ocupaţi de cealaltă parte a feţei, să vadă diferenţa dintre cele două părţi, existentă în această fază. Probabil că va spune că simte cealaltă parte a feţei rigidă şi mată.

Acum repetaţi etapele 5 şi 6 asupra celeilalte părţi a feţei. După ce aţi terminat, executaţi următorii doi paşi.

Ţineţi mâinile câteva secunde în partea de sus a gâtului, de ambele părţi.

Apoi mutaţi mâinile pe faţă şi ţineţi-le uşor câteva secunde pentru vindecare şi căldură.

Etapa 8: susţinerea

Când şedinţa s-a încheiat, este important să vă susţineţi partenera de masaj pentru a avea o atitudine vioaie şi concentrată. A stat culcată peste o oră, de

aceea acest exerciţiu trebuie să-i dea energie pentru a se mişca.

Începeţi cu echilibrarea energiei prin apăsarea ambelor coapse.

Acţionaţi asupra picioarelor şi apoi apăsaţi uşor labele picioarelor şi degetele. După aceea măturaţi cu vârfurile degetelor coapsele, picioarele, labele picioarelor şi degetele de la picioare. Executaţi mişcările de trei ori.

Repetaţi echilibrarea energiei la braţe şi la mâini.

Acum îndoiţi-i braţele de la coate şi fricţionaţi-i mâinile pe rând.

În final, măturaţi-i uşor braţele, pe rând, de la umeri până la vârfurile degetelor. Executaţi mişcarea de trei ori la fiecare braţ.

S-ar putea să fie nevoie să o ajutaţi să se ridice, apoi fricţionaţi-i umerii şi spatele. Măturaţi-i trupul cu vârfurile degetelor de la chakra coroană până la partea de jos a spatelui, de trei ori, pentru a o ajuta să-şi revină.

Este bine ca, după ce aţi terminat

tratamentul, să vă bucuraţi amândouă de câte un pahar cu apă simplă. Probabil vă va spune că se simte minunat! De asemenea, va arăta bine – mulţumită dumneavoastră!

Kundan Menta, autorul acestei cărţi, ţine cursuri pentru învăţarea acestei minunate terapii în toată lumea. Pentru a afla detalii privind organizarea unui curs de masaj facial cu efect de lifting (de întinerire facială), luaţi legătura cu:

Centrul londonez de Champissage indian 136 Holloway Road Londra N7 8DD.

Telefon: (+ 44) 207 609 3590

Puteţi trimite un e-mail la adresa: mehtaindianchampissage.com Sau *puteţi* vizita *pagina* de *web*: www.indianchampissage.com

Reţete pentru o frumuseţe naturală

9

Hrănirea eului exterior

Nu există niciun secret pentru a avea o piele sănătoasă, care arată tânără. Simpla rutină în folosirea de produse naturale poate determina rezultate uimitoare. În plus, puţin răsfăţ din când în când nu numai că vă hrăneşte pielea, ci vă oferă timp să vă concentraţi asupra propriei persoane, să vă scuturaţi de stresul şi solicitările vieţii moderne.

Este vital să vă hrăniţi pielea şi din interior, de aceea vom vorbi în capitolul 7 despre alimentaţia sănătoasă, dar trebuie să urmaţi totodată un program de îngrijire a pielii.

În încercarea de a avea o piele care să arate minunat, unii oameni cheltuiesc bani

mulţi pe produse de îngrijire a pielii. Dar aceasta nu este cea mai bună soluţie. Produsele cumpărate pot fi scumpe şi nu neapărat eficiente, în plus pot crea probleme, cum ar fi pori înfundaţi, coşuri, dereglări ale sensibilităţii pielii şi alergii. Nu este nevoie să cheltuiţi o avere pentru a avea grijă de pielea dumneavoastră. De mii de ani, femeile au găsit în natură răspunsuri pentru problemele pielii.

În India a fost întotdeauna ceva normal să ăţi stabileşti un regim propriu de îngrijire şi să-ţi prepari produse de frumuseţe din ingrediente naturale. Mai recent, asupra oamenilor a venit o avalanşă de creme şi loţiuni produse industrial de mari companii cosmetice, astfel că aproape au uitat tradiţiile strămoşeşti. În prezent însă, are loc o reînviere a interesului pentru

produsele tradiţionale, care sunt la modă şi în Occident. În capitolul de faţă vă vom arăta cum să vă înfrumuseţaţi folosind preparate naturale, dintre care multe le găsiţi chiar acasă.

Îngrijirea pielii cu produse naturale are avantaje multe şi diferite. Decideţi singură ce anume vă puneţi pe piele şi cheltuiţi mult mai puţin decât dacă aţi cumpăra produsele de la magazin. Veţi vedea că procesul de preparare în sine este relaxant. El vă face să vă concentraţi asupra propriei persoane şi să întrerupeţi funcţionarea părţii stângi a creierului, care se ocupă cu luarea de decizii, pentru a permite părţii drepte, mai creative, să preia controlul.

Natura furnizează toate genurile de preparate de care aveţi nevoie: substanţe de curăţare, substanţe tonice, substanţe

astringente, măşti antirid. Dacă vă uitaţi în dulapul din bucătărie şi în frigider, veţi descoperi cu surprindere că aveţi deja multe dintre ingredientele principale care vă fac pielea să arate sănătoasă şi suplă, precum şi care vă ajută să luptaţi împotriva ravagiilor timpului. Studii recente arată că anumite vitamine şi minerale puse direct pe piele pot remedia pur şi simplu unele deteriorări produse de soare, poluare şi stres. Este vorba despre antioxidanţi, inclusiv vitaminele A, C şi E, pigmentul vegetal betacaroten (transformat în organism în vitamina A), precum şi mineralele zinc şi seleniu. Aplicate pe faţă, acestea contracarează efectul distrugător al radicalilor liberi (vedeţi Glosarul), care reprezintă o cauză importantă a îmbătrânirii pielii. De asemenea, vitamina C stimulează

regenerarea ţesuturilor.

Cadoul naturii

Mai întâi vom trece în revistă câteva ingrediente naturale şi vom explica la ce pot fi folosite. Apoi vom explica în ce mod le combinăm pentru a obţine toate produsele naturale pentru înfrumuseţare de care puteţi avea nevoie. Când este posibil, alegeţi produse organice, care nu conţin aditivi potenţial periculoşi. Însă, având în vedere că nu au conservanţi, produsele naturale de îngrijire a pielii nu rezistă la fel de mult timp ca cele realizate industrial. Toate produsele naturale trebuie depozitate în frigider, iar cele mai multe nu pot fi păstrate decât câteva zile. Dacă doriţi să le ţineţi în borcane sau alte recipiente, sterilizaţi-le întotdeauna cu apă fiartă

înainte de a le folosi.

— *Iaurt*: *Conţine* acid *lactic*, acesta *extrage grăsimea* şi *bacteriile* din *pori* în *timp* ce *introduce umezeală* în *ei*. Iaurtul *netezeşte*, *hidrat*easză, *creşte* fermitatea *şi tonific*ă *pielea*, fiind *ideal* pentru *tenul* gras *şi* cu *coşuri*. Poate *fi* aplicat *direct* pe *fa*ţă, *fără* a *i* se *adăuga* alte *ingrediente*. *Lăsa*ţ*i-l* 20 *de* minute *pe* piele *şi* apoi *îndepărta*ţ*i-l* cu *ap*ă *călduţ*ă.

— *Miere*: Este *un* hidratant *natural*, util *pentru* multe *probleme* ale *pielii uscate*. De *asemenea*, are *proprietăţi antiseptice*, prin *urmare* este *deosebit* de *util* pentru *tenul gras*, predispus *la apariţia coşurilor*. Se *aplic*ă direct *pe fa*ţă, *fără* alte *ingrediente* şi *îi confer*ă un *aspect moale*, *mătăsos*.

— *Ou*ă: Sunt *utile atât albuşul*, *c*ât *şi gălbenuşul*. *Albuşul în*chide *porii* şi *tonific*ă

pielea, în *timp* ce *gălbenuşul* este *un* hidratant *natural*. Pot *fi* folosite *separat*, în *conţinutul* a *diferite produse*, sau *puteţi* lua *un* ou *întreg*, pe *care s*ă *îl spargeţi şi s*ă-*l aplicaţi* direct *pe piele*. *Lăsaţi-l câteva* minute *şi* apoi *îndepărtaţi-l*. *Veţi* observa *c*ă pielea *a* devenit *mai fermă şi mai puţin lăsat*ă.

— *Şofran*: Este *folosit* în *India* din *vechime*, pentru *înfrumuseţarea mireselor*. Are *calităţi antiseptice*, *curăţă* tenul *şi* face *pielea moale*. Folosit *în compoziţia măştilor cosmetice*, *alături* de *alte ingrediente*, *conferă* pielii *o strălucire deosebită*.

— *Făină*: Anumite *tipuri* de *făină* pot *hrăni şi curăţa pielea*. În *India*, *făina* de *năut* este *amestecată* cu *puţin* lapte *şi* se *aplică* pe *faţă* ca *substanţă* de *curăţare*. De *asemenea*, constituie *baza* multor *altor*

produse *de înfrumuseţare*.

— Drojdie *de bere*: în *amestec* cu *alte ingrediente*, are *o eficienţă deosebită* pentru *curăţare*, fiind *utilă* în *mod* deosebit *pentru* tenul *gras*.

— Ulei *de măsline*: *înmoaie, hidrat*ează *şi calmează pielea*. *Alegeţi* întotdeauna *uleiuri organice*, produse *fără* fertilizatori *şi* pesticide *chimice*.

— *Apă* de *trandafiri*: Este *un* produs *secundar* rezultat *în* urma *distilării esenţei* de *ulei* de *trandafiri*. Are *un* caracter *puţin acid*, prin *urmare* are *efect tonifiant, stimulează regenerarea, creşte* fermitatea *pielii şi contracarează infecţiile*. Pentru *pielea grasă* este *mai potrivită* apa *de portocale*.

O *Zahăr*: *Când* se *freacă* pielea *cu el,*

zahărul acţionează ca *exfoliant, îndepărtând* celulele *moarte,* astfel *încât* pielea *se înviorează*. De *asemenea, acţionează* *împotriva infecţiilor*.

— *Făină* de *ovăz*: *Calmează*, *înviorează* şi *exfoliază* *pielea*. De *asemenea, reprezintă* o *sursă* *naturală* de *vitamina E, una* dintre *vitaminele* antioxidante *care ajută* la *contracararea* efectului *dăunător* al *radicalilor* liberi *asupra pielii*.

Fructele şi legumele – ingrediente-minune

Pe lângă conţinutul bogat de antioxidanţi, multe fructe şi legume au enzime care vă fac să vă simţiţi faţa tonificată, cu furnicături şi strălucitoare. Produsele pe care vi le preparaţi singură conţin mult mai multe substanţe nutritive decât orice puteţi cumpăra de la magazin.

Există anumite combinaţii de fructe şi legume care se potrivesc cel mai bine anumitor tipuri de piele.

Piele grasă

— *Caisa*: Multe *produse* pentru *piele,* care *se vând* în *magazine, conţin caise, dintr-un* motiv *foarte întemeiat*. Caisa *reprezintă* o *sursă bo gată* de *betacaroten,* care *este* un *antioxidant puternic*. În *plus,* acesta *se transformă* în *organism* în *vitamina A, necesară* pentru *sănătatea* pielii *şi* cu *efect* de *întinerire* a *feţei* prin *faptul că ajută* la *netezirea* ridurilor *şi* la *atenuarea vergeturilor*. Caisa *mai conţine şi enzime* cu *un* puternic *efect* antiseptic *şi astringent*.

— *Castravetele*: Are *un* efect *înviorător* pentru *piele*. A *pune* felii *de* castravete *pe* ochi *reprezintă* un *tratament* foarte

răspândit, care *se* face *acas*ă în *cazul* ochilor *obosiţi* şi *umflaţi*, dar *este* benefic *şi* pentru *alte părţi* ale *feţei* deoarece *este* astringent *şi ajut*ă la *închiderea porilor*. *Dup*ă o *zi cald*ă şi *neplăcut*ă, *şterge*ţ*i-v*ă pielea *cu* felii *de* castravete *şi veţi simţi c*ât *de înviorător este*.

— *Eucaliptul*: Are *calitat*ăţ*i* antiseptice *naturale*, de *asemenea calmeaz*ă, *vindec*ă şi *împrospăt*easză *pielea*.

— *Lămâia*: Este *astringent*ă, *ajut*ă la *neutralizarea bacteriilor*, *în*chide *porii*, *decoloreaz*ă petele *şi elimin*ă *coşurile*. *Reprezint*ă o *bogat*ă *surs*ă de *vitamina C*, *care* este *un* antioxidant *şi* o *vitamin*ă *important*ă pentru *refacerea* şi *reînnoirea pielii*.

Piele uscată

O *Avocado*: Pielea *uscat*ă are *nevoie* de

*mult*ă *umezeal*ă şi *avocado* este *ideal* pentru *acest lucru*. Este *bogat* în *uleiuri monosaturate,* care *sunt* absorbite *uşor* de *piele*. De *asemenea, con*ţ*ine* vitamina *E*.

— *Banana*: Piureul *de* banane *este* eficient *pentru* hidratarea *pielii*.

— *Morcovul*: *Calmeaz*ă pielea *uscat*ă şi *reprezint*ă o *bun*ă *surs*ă de *caroteni,* care *sunt antioxidan*ţ*i,* în *special* de *betacaroten,* care *este* transformat *în* organism *în* vitamina *A*.

— *Tătăneasa*: Uleiurile *extrase* din *aceast*ă *plant*ă sunt *foarte* bune *pentru* pielea *deshidratat*ă.

— *Strugurii*: Sunt *boga*ţ*i* în *oligoelemente,* despre *care* se *crede c*ă *ajut*ă la *regenerarea* celulelor *pielii*.

— *Papaya*: Pulpa *de* papaya *con*ţ*ine* enzime *care,* atunci *când* este *aplicat*ă pe

*faţă, îndepăr*tează celulele *moarte*. De *asemenea,* este *o bogat*ă *surs*ă de *antioxidanţi,* cum *ar* fi *betacarotenul şi vitamina C*.

— *Cartoful*: *Ajut*ă la *eliminarea* petelor *de* pe *piele şi poate* fi *folosit* în *cazul eczemelor*. În *cazul* în *care aveţi* ochii *umflaţi* este *recomandat s*ă *puneţi* pe *ei* felii *de cartof*

— *Trandafirii*: Petalele *luate* de *la* flori *proaspete şi înmuiate* în *ap*ă de *izvor reprezint*ă baza *ideal*ă a *unui* tonic *destinat s*ă *calmeze pielea*.

Piele normală

— *Migdalele*: *Reprezint*ă unul *dintre* cele *mai* eficiente *ingrediente* pentru *produsele* de *frumuseţe* dedicate *pielii normale*. Are *efect hidratant,* totodată face

ca pielea *s*ă *devin*ă mai *ferm*ă.

— *Piersica*: Este *calmant*ă *ş*i *acţioneaz*ă ca *un* lubrifiant *slab*.

Curăţarea şi hidratarea

Elementele cheie ale unui program eficient de îngrijire a pielii sunt curăţarea şi hidratarea, deşi ele nu pot remedia complet răul făcut de expunerea excesivă la soare sau de ani întregi de alimentaţie necorespunzătoare. În India săpunul nu este considerat ca făcând parte din tratamentul pentru frumuseţe şi se foloseşte rar pentru faţă din cauză că usucă pielea. Este puternic alcalin şi poate deteriora pelicula de protecţie naturală a pielii, manta acidă. Săpunul nu poate curăţa porii destul de bine pentru a preveni apariţia coşurilor şi a punctelor negre. Multe produse de înfrumuseţare conţin alcool, dar cel mai

bine este să-l evitaţi deoarece, la fel ca săpunul, usucă pielea. Pentru cele mai multe tipuri de piele se recomandă o substanţă de curăţare pe bază de ulei, care să fie folosită dimineaţa şi seara.

Toate tipurile de piele au nevoie de hidratare, chiar şi pielea grasă. Hidratarea face ca stratul exterior comos să arate mai bine, să fie neted şi moale; în plus, furnizează o barieră de protecţie a pielii împotriva elementelor de climă şi împotriva invaziei bacteriene. Substanţa de hidratare menţine umiditatea pielii şi împiedică aerul uscat să o extragă din piele. Substanţa respectivă trebuie să fie poroasă, pentru a permite pielii să respire.

Totuşi, numai umiditatea provenită din interior poate face pielea să arate bine o perioadă mai mare de timp. Multe produse

de înfrumuseţare fabricate industrial conţin glicerină, care aduce la suprafaţă umiditatea din piele. Această acţiune este eficientă doar dacă în organism există suficientă apă pentru a menţine umiditatea pielii şi a înlocui ceea ce s-a pierdut. Pulverizatoarele cu apă sunt utile pentru a creşte nivelul de umiditate a pielii pe parcursul zilei, mai ales dacă trăiţi

Tipul de p

Înainte de a începe un program
important să identificaţi ce tip de
starea pielii se schimbă în fiecare
lună, iar pe parcursul vieţii se poa
prin urmare, fiţi pregătită să m
îngrijire astfel încât să fie potri
tenului dumneavoastră. De exem
ale lunii, pielea produce mai mu
influenţa stare
Dimineaţa, înainte de a vă spăla fa
bucată mare de material şi menţin
Apoi priviţi materialul în lumină.
pielea dumneavoastră este uscată ş
are urme de sebum, pielea este nor
sebum clar imprimată în forma lit
aveţi piele mixtă. Urma comple
material semnifică o

sau munciţi într-un mediu arid ca un deşert din cauza încălzim centrale sau a aerului condiţionat.

Pielea uscată şi matură

Acest tip de piele este predispus la îmbătrânire timpurie. Pielea matură îşi pierde umiditatea mai rapid, deoarece, cu vârsta, bariera naturală uleioasă este distrusă. Uscăciunea pielii este determinată, în principal, de lipsa apei în straturile de piele superioare, subţiri, fără viaţă. În ciuda reclamelor publicitare, numai straturile superioare ale pielii au nevoie de umiditate. Fiţi prudentă faţă de cremele despre care se susţine că hidratează straturile profunde ale pielii, deoarece acele regiuni nu suferă, de obicei, de uscăciune. Semne de îmbătrânire din cauza pielii

uscate nu apar până în jur de cincizeci de ani. Cele mai multe riduri apărute până la această vârstă sunt determinate de acţiunea dăunătoare a soarelui.

Curăţarea

Pentru a păstra pelicula uleioasă de protecţie, mantaua acidă care acoperă pielea şi păstrează umiditatea, este bine să evitaţi săpunul şi apa. Dacă preferaţi, îndepărtaţi substanţa de curăţat cu un baton sau o loţiune facială fără săpun, dar numai dimineaţa. Dacă vă umeziţi şi vă uscaţi pielea mereu, veţi înrăutăţi starea ei din punctul de vedere al hidratării. Este mai bine să folosiţi, dimineaţa şi seara, o cremă sau o substanţă de curăţat pe bază de ulei. Aplicaţi puţin pe piele, masaţi cu blândeţe, lăsaţi-o câteva secunde, apoi îndepărtaţi-o cu vată, flanelă umedă sau cu o pânză

moale de şifon. Cea mai potrivită este vata umedă deoarece împiedică absorbirea umidităţii din piele. Este de preferat să evitaţi stofele deoarece pot zgâria o piele delicată. Cactusul are o extraordinară capacitate de retenţie a umezelii şi este ideal pentru rehidratarea pielii, deci căutaţi o substanţă de curăţare care conţine acest ingredient. Dacă folosiţi un tonic, asiguraţi-vă că nu conţine alcool.

Poate doriţi să vă preparaţi singură o substanţă de curăţat. Puteţi experimenta cu diferite tipuri de produse naturale, care consideraţi că se potrivesc cu tipul pielii dumneavoastră, dar vă prezentăm în continuare câteva exemple de substanţe de curăţat care pot fi preparate acasă.

Substanţă de curăţat pe bază de migdale şi miere

Reţeta combină capacitatea de hidratare a migdalelor cu cea de curăţare a mierii.

INGREDIENTE:

— *Linguriţe miere*

6 linguri *migdale* puse *în apă fiartă*, *răcite şi cojite 3/4* de *ceaşcă* (150 *ml*) cu *apă* minerală

— Linguri *apă* de *trandafiri*

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi într-un mixer mierea, migdalele şi apa minerală, apoi lăsaţi amestecul în frigider peste noapte. Puneţi amestecul în mijlocul unei pânze de şifon curate. Strângeţi marginile pânzei, aşezaţi-o deasupra unui vas şi stoarceţi-o pentru a scurge sucul. Aruncaţi ceea ce a rămas în pânză. În final, adăugaţi apa de trandafiri peste sucul obţinut. Aplicaţi substanţa

obţinută pe faţă, cu un tampon de vată şi apoi îndepărtaţi-o cu apă călduţă. Se poate păstra în frigider până la două săptămâni.

Substanţă de curăţat cu uleiuri naturale

Reţeta este potrivită pentru cine preferă să folosească o substanţă pe bază de ulei.

INGREDIENTE:

— Linguri *de* ulei *de susan câteva picături* de *esen*ţă *uleioas*ă de *lemn* de *santal,* de *muşcat*ă *ş*i *de trandafiri*

4 linguri *de* suc *de* aloe *vera* 1 *lingur*ă de *ulei* de *migdale*

*1 lingur*ă de *ulei* de *avocado* 1 *lingur*ă de *glicerin*ă 1 *lingur*ă de *ulei* de *jojoba* 1 *lingur*ă de *ulei* de *floarea soarelui*

9 *lingur*ă de *vitamina* E uleioasă fvfOD DE LUCRU:

Amestecaţi toate ingredientele şi tumaţi-le într-o sticlă cu capac ermetic. Scuturaţi sticla pentru a aduce amestecul la consistenţa potrivită. Aplicaţi-o pe faţă prin mişcări circulare şi apoi îndepărtaţi-o cu ajutorul unei pânze de şifon umede sau unui tampon de vată umed.

H i ci r a t a r e a

Pielea uscată şi matură are nevoie de o hidratare regulată mai mult decât pielea tânără. Cel mai bine este să o hidrataţi chiar după curăţare, în timp, veţi observa că pielea dumneavoastră nu mai produce tot atâta grăsime ca de obicei, ceea ce îi reduce capacitatea de a reţine umiditatea. Prin urmare, pe faţă sunt vizibile riduri şi o simţiţi uscată, aspră şi mai puţin flexibilă. Pentru a preveni acest fenomen, este bine să o hidrataţi. Alegeţi un hidratant care este

absorbit cu uşurinţă şi care nu lasă pe piele o peliculă unsuroasă. Completaţi hidratarea pielii de-a lungul zilei pulverizând frecvent apă sau tonic. Dacă aveţi pielea foarte uscată şi trăiţi într-o locuinţă cu încălzire centrală, ar fi bine să vă procuraţi un dispozitiv pentru creşterea umidităţii aerului. Încercaţi următoarele substanţe hidratante:

Hidratant cu aloe vara

INGREDIENTE:

1/2 linguriţă (75 *ml*) ulei *de* susan *pentru* piele *uscat*ă sau *ulei* de *tăr*ăţ*e* de *orez* sau *unt* topit *pentru* piele *matur*ă % *de ceaşc*ă (25 *ml*) unt *de* cacao *sau lanolin*ă *l/4* de *ceaşc*ă (50 *ml*) *ap*ă de *trandafiri*

10 linguri gel *de* aloe *vera*

1

iv: OU De LUCRU

Încălziţi uleiurile şi untul împreună; încălziţi apa de trandafiri şi gelul de aloe vera separat. Puneţi ingredientele într-un mixer şi amestecaţi-le. Mutaţi amestecul într-un vas şi lăsaţi-l să se răcească. Aplicaţi-l pe piele când este nevoie.

Piele mixtă

Acesta este un tip de piele foarte des întâlnit, chiar şi la femei în vârstă. Zonele cu piele grasă sunt pe frunte, nas şi bărbie. Starea lor se poate înrăutăţi din cauza unor factori hormonali sau a unei diete prea bogate în grăsimi saturate. Pielea uscată de pe obraji reprezintă deseori rezultatul unui mediu uscat, cauzat de încălzirea centrală sau dispozitivele de aer condiţionat. Multe persoane consideră greşit porţiunile uscate, solzoase de pe nas şi frunte ca fiind piele uscată. În realitate, ele reprezintă rezultatul

producerii excesive de sebum. Prea multă hidratare şi curăţare insuficientă pot determina o boală a pielii numită dermatită seboreică. Aceasta face ca stratul superior al pielii să devină solzos.

Curăţarea

Pentru a preîntâmpina apariţia coşurilor şi a punctelor negre, frecvente în zonele grase, curăţaţi pielea de două ori pe zi cu o substanţă de curăţat fără săpun sau pe bază de ulei. Substanţele de curăţat pe bază de ulei sunt recomandate pentru zonele grase deoarece dizolvă grăsimea produsă de piele – sebum – şi îndepărtează surplusul. Puteţi prepara reţeta de la pagina 147, recomandată pentru piele grasă. Nu este esenţial să folosiţi şi tonic, dar poate ajuta la reducerea porilor deschişi.

Hidratarea

După curăţare aplicaţi o substanţă hidratantă, de două ori pe zi, pe toată faţa, nu numai în zonele uscate, deoarece deshidratarea care produce ridurile nu este cauzată de grăsimea de pe piele, ci de lipsa de apă în straturile superioare. Sebumul de pe piele ajută la păstrarea umidităţii sub el.

Pielea grasă

Curăţarea este una dintre cele mai importante acţiuni de îngrijire pentru pielea grasă, dar nu exageraţi. Este esenţial să vă curăţaţi bine pielea pentru a împiedica îmbâcsirea porilor, dar o curăţare exagerată poate determina pielea să producă mai mult sebum, aşa că încercaţi să găsiţi o cale de mijloc. Din păcate, excesul de grăsime atrage murdăria şi pielea se va acoperi, pe parcursul zilei, cu un strat fin de praf. Dacă vreţi să vă convingeţi, daţi cu unghia pe

frunte sau pe obraz la sfârşitul zilei şi veţi vedea câtă murdărie se strânge sub ea! Este important să o îndepărtaţi în fiecare zi, altfel pielea se va acoperi de coşuri şi puncte negre. Unele persoane susţin că nu trebuie să hidratăm o piele grasă deoarece vom înrăutăţi situaţia, dar nu este adevărat. La fel ca pentru orice tip de piele, este nevoie doar să fim atenţi la tipul substanţei hidratante pe care o alegem.

Curăţarea

Pielea grasă are deseori un aspect lucios şi porii largi, dând impresia că este densă din cauza excesului de sebum. Dacă nu o curăţaţi corespunzător, porii vor aduna atât grăsime şi murdărie, cât şi sudoare şi resturi de produse de machiaj, fapt care poate determina diferite probleme dermatologice. O alimentaţie bogată în

grăsimi este pusă în evidenţă pe faţă. Dacă folosiţi o loţiune facială fără săpun, aplicaţi după ea o substanţă de curăţat pe bază de ulei, deoarece sebumul se dizolvă în ulei, nu în apă. Aplicaţi-o pe faţă de două ori pe zi, masaţi bine şi apoi îndepărtaţi-o cu un tampon de vată umed. De asemenea, puteţi folosi un tonic făcut din apă de trandafiri pentru a îndepărta orice urme de murdărie. Dacă aveţi coşuri sau acnee, încercaţi ulei de arbore de ceai. Acesta are capacitate de uscare şi proprietăţi antiseptice, fără să lase suprafaţa solzoasă. Iată două reţete cu substanţe de curăţire pentru piele grasă:

Substanţă de curăţare
— □ 1
cu jojoba
INGREDIENTE:

5 linguri cu ulei de jojoba câteva picături de esenţă uleioasă de lămâie şi de chiparos 4 linguri de suc de aloe vera 1 lingură de ulei de migdale 1 lingură de glicerină 1 lingură de ulei de floarea soarelui 1 lingură de vitamina E uleioasă

MOD DE LUCRU;

Amestecaţi ingredientele şi tumaţi-le într-o sticlă cu capac ermetic. Scuturaţi bine. Aplicaţi preparatul pe faţă, prin mişcări circulare, şi apoi îndepărtaţi-l cu ajutorul unei pânze de şifon umede sau unui tampon de vată umed.

Substanţă de curăţat

— 7

cu plante

INGRFDIENTE:

4 linguri pline cu coajă de lămâie proaspăt tăiată, salvie şi mentă, amestecate

2/3 de ceaşcă (140 ml) lapte integral
MOD DE LUCRU:

Adăugaţi plantele proaspete şi coaja de lămâie peste laptele rece. Acoperiţi şi păstraţi patru ore într-un loc răcoros. Strecuraţi compoziţia printr-o sită, folosind o lingură de lemn pentru a stoarce cât de mult lichid puteţi, înlăturaţi plantele. Aplicaţi pe faţă laptele amestecat cu zeama de plante cu un tampon de vată şi îndepărtaţi-l stropindu-vă cu apă caldă. Păstraţi preparatul în frigider şi folosiţi-l în patru zile.

Hidratarea

Pielea grasă are nevoie de un hidratant. Alegeţi unul uşor şi aplicaţi-l pe faţă după curăţare. Hidratanţii de calitate conţin deseori vitamine, o substanţă care protejează împotriva soarelui şi extracte de

plante potrivite pentru tenul gras.

Hidratant cu mentă şi *y* hamamelis

Această reţetă este potrivită mai ales pentru pielea grasă.

INGREDIENTE:

2 linguriţe pline cu mentă proaspătă

6 linguri cu apă minerală 2 linguri cu hamamelis

A de ceaşcă (50 meu apă de trandafiri

2 linguri cu glicerină MOD DE LUCRU:

Puneţi menta într-o cratiţă şi adăugaţi apa. După ce începe să fiarbă mai lăsaţi-o 10 minute la foc mic. Răciţi amestecul şi strecuraţi-l printr-o sită sau printr-o pânză de şifon. Înlăturaţi menta. Adăugaţi în apă hamamelis, apă de trandafiri şi glicerină. Puneţi amestecul într-un vas cu capac ermetic şi scuturaţi-l înainte de a-l folosi. Păstraţi preparatul în frigider şi folosiţi-l în

patru zile.

Pielea normală

Chiar şi pielea normală are nevoie de curăţare regulată. Aplicaţi pe faţă, în fiecare dimineaţă, următoarea substanţă de curăţat cu o pânză de şifon moale, apoi clătiţi cu apă.

Substanţă de curăţat cu ceai de plante

INGREDIENTE.

*2 linguri*ţ*e* pline *cu rozmarin*, *muşe*ţ*el ş*i *urzic*ă *proaspete*, *amestecate*, *ap*ă fiartă

MOD DE LUCRU:

Puneţi plantele într-o ceaşcă şi umpleţi-o cu apă fiartă. Lăsaţi-le până se răcesc şi apoi strecuraţi-le printr-o sită. Îndepărtaţi plantele şi turnaţi ceaiul într-o sticlă. Daţi cu el pe faţă folosind un tampon de vată. Păstraţi amestecul în frigider şi folosiţi-l în patru zile.

Tratamente faciale

Următoarele tratamente faciale pot fi deosebit de benefice.

Tratament cu aburi

Aceasta este una dintre metodele cele mai vechi de curăţare a feţei. Aburul micşorează încordarea musculară şi limpezeşte mintea. De asemenea, curăţă porii în adâncime, făcând pielea mai receptivă la substanţele hidratante şi la măştile cosmetice. Pe lângă curăţare profundă, aburul ajută la hidratarea şi umflarea pielii, astfel reducându-se ridurile fine. Tratamentul cu abur este ideal pentru pielea mixtă şi grasă, deoarece elimină punctele negre şi coşurile prin curăţarea porilor îmbâcsiţi cu sebum.

Tratament natural cu abur

INGREDIENTE:

Pentru piele *normal*ă: 1 *linguri*ţă cu *levănţic*ă sau *salvie uscat*ă; Pentru *piele uscat*ă: 1 *linguri*ţă cu *muşeţel* şi *busuioc*;

Pentru piele *mixt*ă şi *piele gras*ă: 1 *linguri*ţă cu *ment*ă şi *coaj*ă de *lămâie*.

Dacă doriţi să folosiţi plante, atunci adăugaţi în apă fiartă următoarele esenţe uleioase:

Pentru piele *normal*ă: 3 *picături* de *levănţic*ă, 3 *picături* de *mandarin*ă;

Pentru piele *uscat*ă: 3 *picături* de *levănţic*ă, 3 *picături* de *chiparos*; Pentru *piele mixt*ă şi *piele gras*ă: 3 *picături* de *lămâie*, 3 *picături* de *eucalipt*.

PREPARARE:

Umpleţi un vas mare cu apă fiartă şi adăugaţi plantele sau uleiurile corespunzătoare. Amestecaţi bine şi lăsaţi câteva minute pentru a obţine infuzia.

Aşezaţi un prosop mare peste capul şi gâtul dumneavoastră, ca un cort, şi aplecaţi-vă deasupra vasului. Închideţi ochii şi lăsaţi aburul să acţioneze 2 – 3 minute. În final, ştergeţi-vă faţa cu o pânză şi pulverizaţi pe ea apă.

Exfolierea pielii

Substanţele exfoliante freacă uşor stratul exterior de celule moarte şi intensifică circulaţia în zona feţei. Acest lucru accelerează ritmul de înlocuire a celulelor şi stimulează pielea să se înnoiască, devenind mai luminoasă şi arătând mai tânără. Cu cât îmbătrâniţi, exfolierea devine mai importanta, deoarece celulele moarte fac ridurile să pară mai adânci decât sunt cu adevărat. Totuşi, încercaţi să nu acţionaţi prea energic, întrucât stratul exterior de piele reprezintă

prima linie de apărare împotriva soarelui şi poluării. Exfolierea nu trebuie să aibă loc mai des de o dată pe săptămână.

76 metodă constă în lustruirea solzilor de piele moartă şi înlăturarea celulelor uzate. Puteţi cumpăra exfolianţi sau preparate pentru peeling, dar în general sunt prea puternice. Fiţi atentă dacă achiziţionaţi exfolianţi care conţin nuci sau sâmburi de caise pisaţi, deoarece pot fi deosebit de abrazivi şi pot produce distrugeri în structura pielii, la nivel microscopic. Încercaţi să vă preparaţi singură exfolianţi – astfel îi puteţi face să fie potriviţi pentru tipul propriu de piele. Următoarele reţete au o utilizare generală.

Peeling cu papaya

Luaţi o papaya coaptă, tăiaţi-o în jumătate şi curaţi-i coaja în bucăţi mari.

Frecaţi-vă faţa şi gâtul cu interiorul cojii fructului, masându-vă 1 – 2 minute. Clătiţi cu apă rece şi apoi uscaţi-vă. Această acţiune ajută la îndepărtarea celulelor moarte, iar pielea feţei ar trebui să arate mai netedă.

Majoritatea preparatelor pentru peeling au la bază cereale integrale sau făină de fasole, la care se adaugă ingrediente potrivite pentru un anumit tip de piele. Nu folosiţi pânză pentru a înlătura substanţa respectivă de pe piele, deoarece vă puteţi zgâria. Încercaţi reţetele următoare:

Peeling cu făină de ovăz

Se recomandă pentru piele uscată, cu aspect mat.

INGREDIENTE:

12 linguriţe cu *mhăr tos*

2 linguri *cu ap*ă de *trandafiri*

77 *lingur*ă cu *făin*ă de *ovăz măcinat*ă *mediu*

*1 linguri*ţă cu *miere*

MOD DE l. LUCRU:

Amestecaţi toate ingredientele într-un vas, până obţineţi o pastă nisipoasă. Aplicaţi-o pe piele cu mişcări uşoare, circulare, insistând pe nas, bărbie şi frunte, pentru a îndepărta solzii de piele uscată. Clătiţi-vă bine şi uscaţi-vă prin tamponare.

Sare marină

Se recomandă pentru piele mixtă.

MOD DE LUCRU:

Masaţi uşor pielea umedă cu granule fine de sare marină. Clătiţi-vă bine şi uscaţi-vă prin tamponare.

Zahăr tos

Se recomandă pentru piele grasă sau

cu coşuri. Zahărul are efect antibacterian.

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi 1 lingură de zahăr tos cu câteva picături de apă caldă şi masaţi uşor faţa şi gâtul. Clătiţi-vă bine şi uscaţi-vă prin tamponare.

Peeling cu migdale

Se recomandă pentru piele grasă.

INGREDIENTE:

78 *linguriţe* cu *migdale* pisate *2 linguriţe* cu *făină fină* de *ovăz apă* de *flori* de *portocale*

MOD DE LUCRU:

Puneţi toate ingredientele într-un vas şi amestecaţi-le până se transformă într-o pastă moale. Lăsaţi-o să stea câteva minute. Masaţi uşor faţa cu ea, folosind mişcări circulare, apoi înlăturaţi-o cu o pânză de şifon umedă. Clatiţi-vă bine şi uscaţi-vă prin

tamponare cu un prosop.

Peeling cu măr

Se recomandă pentru piele normală.

INGREDIENTE:

2 linguri *cu* amidon *din tăr*ăţe*/făin*ă de *porumb* (*mălai*)

26 *lingur*ă cu *ulei* de *migdale*

27 linguri cu *zahăr brun suc* de *măr*, cantitatea *necesar*ă pentru *a* lega *compoziţia* moD DE LUCRU:

Amestecaţi toate ingredientele într-un vas. Lăsaţi preparatul să stea câteva minute şi apoi aplicaţi-l pe faţă, folosind mişcări circulare. Clătiţi-vă şi uscaţi-vă prin tamponare cu un prosop.

Măşti faciale

Măştile sunt utile pentru revitalizarea tenului. Dar au şi alte utilităţi. Ele furnizează pielii vitamine şi minerale, care

ajută la vindecarea cicatricelor, chiar şi a celor cu tonuri de culoare diferite, o calmează şi o hidratează. De asemenea, curăţă perfect prin extragerea murdăriei aflate adânc în pori, prevenind astfel apariţia punctelor negre şi a coşurilor; în plus stimulează creşterea celulelor noi de piele. De mii de ani, argila a fost una dintre componentele principale ale măştilor faciale, deoarece faraonii îi apreciau proprietăţile de vindecare şi efectul benefic asupra pielii. Chinezii, grecii, romanii, precum şi populaţiile străvechi din subcontinentul indian îi cunoşteau calităţile deosebite şi o foloseau atât intern, cât şi extern.

Argila curăţă pielea în profunzime, acţionând ca un magnet asupra murdăriei, şi reprezintă o sursă bogată de minerale. De

asemenea, absoarbe excesul de grăsime şi ajută la închiderea porilor. Floridina este unul dintre cele mai cunoscute tipuri de argilă folosite în componenţa măştilor antirid datorită proprietăţii de a curăţa pielea în

profunzime. În combinaţie cu iasomie, levănţică şi ulei de trandafiri poate fi aplicată nu numai pe faţă, ci pe întreg corpul, pentru a face pielea mai fermă. Argila albă sub formă de pudră are caracter puternic astringent, ceea ce face pielea mai fermă, stimulând totodată circulaţia sângelui şi a limfei.

Argila verde este unul dintre remediile cele mai de succes pentru revigorarea pielii veştejite, căreia îi redă tinereţea. Folosită în mod regulat, ea ajută la limitarea extinderii

ridurilor prin stimularea muşchilor faciali şi prin ajutorul pe care îl dă circulaţiei sângelui şi limfei. O altă calitate remarcabilă a argilei verde este aceea că reduce cantitatea de sebum din pielea grasă şi, în mod paradoxal, o creşte pe cea din pielea normală. Dar dacă aveţi pielea uscată, trebuie să folosiţi cu mare grijă argila. Poate fi utilă pentru îndepărtarea toxinelor şi a celulelor moarte, însă întotdeauna este bine să adăugaţi în amestec o substanţă hidratantă, cum ar fi ulei de măsline, plante sau esenţe uleioase. Curăţaţi masca de pe faţă imediat ce simţiţi că începe să vă strângă.

Este simplu să cheltuiţi o mică avere pentru a cumpăra de la magazin măşti cosmetice, dar puteţi cumpăra ingredientele de bază, care costă mult mai puţin, pentru a

vă face singură preparate ieftine şi sănătoase. Puteţi găsi argilă sub formă de pudră la majoritatea magazinelor cu alimente naturale şi plante. Pentru ca masca să fie mai eficientă, alegeţi ingredientele care se potrivesc tipului propriu de piele.

De exemplu:

Mască pe bază de castravete

Se recomandă pentru piele de la normală la grasă.

INGREDIENTE:

25 *linguriţe* cu *argilă verde*

26 centimetri de *castravete tăiat* în *bucăţele*

2 linguriţe cu *drojdie* de *bere*

MOD DE LUCRU:

Puneţi toate ingredientele într-un mixer şi amestecaţi până ce se formează o pastă

moale. Dacă este prea apoasă, mai adăugaţi puţină argilă. Aplicaţi pe faţă şi lăsaţi-o 15 – 20 de minute. Spălaţi-o cu apă caldă.

Mască pe bază de aloe vera

Se recomandă pentru piele de la normală la uscată.

INGREDIENTE:

6 linguriţe cu argilă 2 linguriţe cu suc de aloe vera 1 albuş de ou sau apă de dacă preferaţi

1 linguriţă cu miere

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi toate ingredientele într-un vas până capătă o consistenţă moale, dar densă. Aplicaţi preparatul pe faţă şi lăsaţi-l 10 – 20 de minute. Clătiţi-vă cu apă caldă.

Mască pe bază de hamamelis

Se recomandă pentru piele mixtă sau grasă.

INGREDIENTE:

2 linguriţe cu floridină

1 linguriţă cu hamamelis 1 albuş de ou bătut puţin

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi într-un vas floridină şi hamamelisul până obţineţi o pastă moale şi apoi adăugaţi albuşul. Amestecaţi bine şi aplicaţi compoziţia pe nas, bărbie şi frunte, folosind o pensulă pentru machiaj. Lăsaţi-o 5 – 10 minute şi apoi clătiţi.

Mască pe bază de miere

Se recomandă pentru piele matură.

INGREDIENTF:

6 linguriţe cu argilă 3 linguriţe cu miere 2 linguriţe cu suc de aloe sau apă de izvor câteva picături de vitamina E şi A câteva picături de ulei de luminiţă sau ulei de limba-mielului

MOD DE LUCRU:

Amestecaţi toate ingredientele într-un vas şi aplicaţi preparatul pe faţă. Lăsaţi-l aproximativ 15 minute sau până ce simţiţi că masca începe să vă strângă. Clătiţi cu apă caldă.

Mască pe bază de iaurt şi jojoba

Se recomandă pentru piele cu defecte.

INGREDIENTE:

6 linguriţe cu argilă 2 linguriţe cu ulei de jojoba 1 linguriţă cu iaurt

MOD DE LUCRU

Amestecaţi toate ingredientele într-un vas, aplicaţi preparatul pe faţă, lăsaţi-l 20 de minute şi clătiţi cu apă caldă.

Mască pe bază de pătrunjel şi ulei

Se recomandă pentru pielea matură a gâtului.

INGREDIENTE:

2 linguri *cu pătrunjel proaspăt* 2 *linguri* cu *argil*ă 1 *lingur*ă cu *ulei* de *măsline*

*1 lingur*ă cu *ulei* de *germeni* de *grâu*

2 linguri cu *hamamelis*

MOD DE LUCRU:

Tăiaţi pătrunjelul şi puneţi-l într-un vas împreună cu argila. Amestecaţi uleiul de măsline şi cel de germeni de grâu. Adăugaţi hamamelisul şi amestecaţi. Aplicaţi preparatul imediat. Lăsaţi-l aproximativ 30 de minute şi apoi clătiţi cu apă caldă.

Măşti antirid

Măştile antirid reprezintă o categorie mai blândă a măştilor cosmetice. Ele acţionează într-un mod asemănător, stimulând circulaţia, curăţând pielea şi făcând-o să fie mai fermă. Sunt, însă, mult mai poroase decât măştile cosmetice şi

permit pielii să respire, prin urmare pot fi lăsate pe faţă mai mult timp. Reţetele următoare au la bază fructe şi legume pentru a furniza vitamine şi enzime, care să întinerească, să tonifice, să echilibreze şi să cureţe pielea.

Mască antirid cu căpşuni

Se recomandă pentru toate tipurile de piele.

MOD DE LUCRU:

Striviţi câteva căpşuni şi aplicaţi-le direct pe faţă. Lăsaţi-le aproximativ 15 minute şi clătiţi-vă cu apă caldă sau apă de trandafiri. Această mască are proprietăţi deosebite de revitalizare şi tonificare, dar, dacă doriţi un efect mai puternic, adăugaţi 1 albuş bătut bine şi 1 lingură cu apă de trandafiri.

Mască antirid cu miere şi banană

Se recomandă pentru piele lipsită de strălucire şi deshidratată.

INGREDIENTE:

*7 banan*ă *mic*ă, coaptă

25 grame *făin*ă de *ovăz măcinat*ă *fin*

*1 linguri*ţă cu *miere* lichidă

MOD DE LUCRU:

Puneţi miezul bananei într-un vas şi pisaţi-l până se transformă într-o pastă moale. Amestecaţi-l cu făina de ovăz şi mierea. Aplicaţi-l pe faţă şi gât, lăsaţi 15 – 20 de minute. Îndepărtaţi-l cu un tampon umed de vată.

Mască antirid *cu caise*

Se recomandă pentru piele de la normală la uscată.

MOD DE LUCRU:

Cojiţi două caise proaspete şi scoateţi-

le sâmburii. Puneţi miezul într-un vas şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Aplicaţi-l direct pe faţă şi lăsaţi-l cel puţin 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Mască antirid cu avocado

Reţeta poate fi adaptată pentru piele uscată, mixtă sau matură. Prima variantă prezentată este pentru piele uscată.

MOD DE LUCRU:

Puneţi într-un vas miezul de la un avocado copt şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Aplicaţiei direct pe faţă şi lăsaţi-l aproximativ 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Reţeta următoare conţine ou şi este

recomandată pentru piele mixtă. MOD *DE LUCRU*:

Puneţi într-un vas miezul de la un avocado copt şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Adăugaţi 1 gălbenuş bătut de ou şi amestecaţi. Aplicaţi-l direct pe faţă şi lăsaţi-l aproximativ 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite în apă caldă sau apă de trandafiri.

Reţeta următoare conţine miere şi este recomandată pentru piele îmbătrânită.

MOD DE LUCRU:

Puneţi într-un vas miezul de la un avocado copt şi zdrobiţi-l cu o furculiţă sau câteva secunde cu mixerul. Adăugaţi 1 lingură de miere şi 1 gălbenuş bătut de ou, apoi amestecaţi. Aplicaţi-l direct pe faţă şi lăsaţi-l aproximativ 30 de minute. Îndepărtaţi-l cu tampoane de vată umezite

în apă caldă sau apă de trandafiri.

Loţiune cu struguri

Această loţiune poate fi folosită zilnic pentru piele uscată, îmbătrânită sau distrusă.

MOD DE LUCRU:

Striviţi cu furculiţa atâţia struguri încât să obţineţi 2 linguri de suc. Aplicaţi sucul pe faţă cu rondele de vată sau o pensulă de machiaj. Lăsaţi-l aproximativ 20 de minute şi spălaţi-vă cu apă de trandafiri.

Loţiune pentru stimularea circulaţiei sanguine, pe bază de măr

Se recomandă pentru piele grasă.

MOD DE LUCRU:

Radeţi coaja unui măr. Aplicaţi-o direct pe faţă şi lăsaţi-o 30 de minute. Spălaţi-vă cu apă caldă. Veţi simţi pielea fermă şi

proaspătă.

Loţiune astringents cu portocală

Se recomandă pentru piele grasă.

MOD DE LUCRU:

Cojiţi o portocală şi fierbeţi în apă bucăţile de miez timp de 15 minute. Lăsaţi să se răcorească şi apoi presaţi miezul; după aceea înlăturaţi-l. Aplicaţi pe faţă lichidul obţinut şi lăsaţi-130 de minute. Spălaţi-vă cu apă caldă. Sucul face minuni în îndepărtarea urmelor de murdărie şi închiderea porilor, lăsând pielea moale şi netedă.

Loţiune astringentă cu lămâie

Lămâia face minuni pentru pielea grasă.

MOD DE LUCRU:

Adăugaţi 1 linguriţă de suc de lămâie proaspăt stors la un albuş de ou bătut bine.

Aplicaţi preparatul pe piele şi îndepărtaţi-l după aproximativ 10 minute cu apă caldă sau apă de trandafiri.

Glicerina şi banană

Se recomandă pentru piele uscată.

MOD DE LUCRU:

Cojiţi o banană şi striviţi-o într-un vas. Adăugaţi 1 lingură cu apă de trandafiri şi două picături de glicerină. Amestecaţi bine. Dimineaţa.

Înainte de a vă machia, aplicaţi preparatul pe faţă şi lăsaţi-l 30 de minute. Spălaţi-vă cu apă caldă. Ore întregi vă veţi simţi pielea minunat de suplă.

Coacăze negre şi iaurt

Se recomandă pentru piele normală şi uscată.

MOD DE LUCRU:

Puneţi 3 linguri de coacăze negre într-un vas şi striviţi-le cu furculiţa. Adăugaţi 2 linguri de iaurt activ. Aplicaţi preparatul pe piele şi lăsaţi-l cel puţin 15 minute. Clătiţi-vă cu apă caldă sau apă de trandafiri.

Achiziţionarea produselor de îngrijire a pielii

Dacă nu aveţi timp să vă preparaţi singură substanţele pentru îngrijire sau preferaţi să le cumpăraţi de la magazin, trebuie să ştiţi pe ce vă cheltuiţi banii. Oricât aţi plăti pentru o substanţă de curăţat sau pe un hidratant, merită banii? într-un studiu francez referitor la produse împotriva îmbătrânirii, o cremă antirid cu vitamina E a ocupat primul loc din punctul de vedere al eficienţei, în ciuda preţului scăzut. Deci, înainte de a cumpăra ceva, comparaţi preţurile întotdeauna. Produsele

mai ieftine poate că nu au ambalaje atrăgătoare, dar au proprietăţi la fel de utile ca şi concurentele lor mai scumpe.

Cel mai bun ghid pentru a alege produsul potrivit îl constituie felul în care îl simţiţi pe piele. O substanţă hidratantă trebuie să se absoarbă cu uşurinţă şi să nu lase o peliculă grasă. Este bine să alegeţi una care să aibă un efect de durată, să fie inodoră şi incoloră, deoarece aditivii pot irita pielea.

Substanţele de curăţat sunt disponibile într-o gamă care vă poate zăpăci, respectiv creme, loţiuni, geluri şi batoane fără săpun. De asemenea, puteţi cumpăra substanţă de curăţat combinată cu tonic (2 în 1), ceea ce duce la economie de timp şi de bani. Săpunul cu apă curăţă murdăria solubilă în apă, dar natura sa alcalină poate strica

echilibrul PH (acid/alcalin) al pielii, făcând-o uscată şi întinsă. Prin urmare.

săpunul este mai puţin eficient în curăţarea substanţelor pe bază de ulei folosite pentru machiaj sau la îndepărtarea excesului de sebum de pe piele.

Pentru a fi bună, o substanţă de curăţat trebuie să îndepărteze toate impurităţile, respectiv grăsime, murdărie, machiaj şi celule de piele deteriorate detaşate. De asemenea, nu trebuie să rămână în urma ei reziduuri care să astupe porii şi să ducă la apariţia de coşuri. În general, substanţele care se spală se potrivesc mai bine pentru pielea grasă, iar cele sub formă de cremă pentru pielea uscată. Dacă aveţi o piele sensibilă, evitaţi produsele care conţin săpun, parfumuri şi coloranţi.

Cremele de noapte conţin mai multe ingrediente active decât hidratanţii de zi, deoarece se presupune că pielea, atunci când dormim, este mai receptivă şi procesul de reînnoire a celulelor este mai intens. De asemenea, aceste creme sunt mai consistente (sau mai compacte) şi acest lucru poate fi acceptat mai degrabă pentru perioada de noapte. Dacă aveţi piele grasă sau mixtă, probabil că hidratantul dumneavoastră obişnuit pentru zi este potrivit, deşi cremele de noapte au o concentrare mai mare de extracte de plante şi vitamine.

Când cumpăraţi produse de îngrijire a pielii, analizaţi întotdeauna lista componentelor lor, pentru a afla ce poate să facă produsul respectiv. Prezentăm în continuare componentele cel mai des

utilizate. Ele au o eficienţă mare şi determină foarte rar reacţii adverse. Totuşi, dacă un produs determină o inflamaţie, o erupţie sau alt efect secundar neplăcut, opriţi-vă imediat din folosirea lui şi, dacă este necesar, cereţi ajutor medical.

— Acizi *alfa-hidroxilici* (*cunoscuţi* ca *AHA*): Provin *din substanţe* naturale *cum* ar *fi lapte*, papaya *şi mere*. Ei *ajut*ă la *ejfoliere* şi *reînnoirea* celulelor *prin* dizolvarea *adezivului* natural *care menţine* celulele *moarte* pe *suprafaţa pielii*. De *asemenea*, *ajut*ă la *reducerea* ridurilor *fine* şi *înviorează* *tenul*. *Totuşi*, *cercetări* recente *arat*ă *c*ă *s-ar* putea *s*ă *aib*ă un *efect* de *distrugere* şi *s*ă *grăbesc*ă, de *fapt*, *îmbătrânirea pielii*. *Cercetările* continuă pentru *a lămuri* aceste *probleme*.

— *Antioxidanţi*: Sunt *substanţe*, cum *ar*

fi *betacarotenul* şi *vitaminele A, C* şi *E*, care *protejează* pielea *împotriva* radicalilor *liberi*; *aceştia* pot *fi produşi* de *soare*, de *poluare*, de *fumul* de ţigară sau *pot apărea* în *organism* în *mod natural*. Unii *experţi susţin* şi că *antioxidanţii* previn *ridurile*. Vitamina *E ajută*, de *asemenea*, la *refacerea* pielii *arse* de *soare* sau *care* a *suferit deteriorări* din *cauza acestuia*.

9 Acid *ascorbic*: Aceasta *este* denumirea *ştiinţifică* a *vitaminei C, despre* care *s-a* descoperit *că ajută* la *vindecarea pielii*, la *reducerea* ridurilor *fine* şi *la emflarea"* pielii *prin* stimularea *producerii* de *colagen* şi *elastină*.

— *Ceramide*: Aceste *lipide* (*grăsimi*) se *găsesc în*tre *straturile* superioare *ale* celulelor *de* piele *şi ajută* la *păstrarea umidităţii*. Produsele *care conţin* ceramide

*se recomand*ă pentru *pielea uscat*ă, *matur*ă şi *deteriorat*ă de *soare*.

— Coenzima *Q10*: Este *unul* dintre *cele* mai *noi ingrediente-minune* ale *cremelor* pentru *piele*. Este *un* antioxidant *foarte eficace,* care *lupt*ă şi *împotriva bacteriilor*. Se *consider*ă *c*ă *ajut*ă la *reducerea ridurilor,* precum *şi* la *îmbunăt*ăţ*irea elasticit*ăţ*ii* şi *fermit*ăţ*ii pielii*.

— Colagen *şi elastin*ă: Fibrele *acestor* proteine *comple*tează componentele *structurale* principale *ale* ţesutului *conjunctiv,* conferind *pielii rezisten*ţă şi *flexibilitate*. Sunt *introduse* în *produsele* pentru *reîntinerirea* sau *înlocuirea* proteinelor *care exist*ă în *piele* în *mod natural*.

— Acid *glicolic*: Provenit *din* trestia *de zahăr,* se *spune c*ă *acidul* glicolic *este* cel

mai simplu *şi* mic *acid alfa-hidroxilic*. Este *folosit* mai *ales* pentru *tratarea* cicatricelor *produse* de *acnee,* precum *şi* a *altor* defecte *ale pielii*.

— *Umectanţi*: Aceste *substanţe* chimice *cap*tează umiditatea *din aer, fiind,* prin *urmare,* de *nepreţuit* în *componenţa* produselor *hidratante şi a spray-urilor* faciale *pentru* piele *uscat*ă.

— *Liposomi*: *Dezvoltaţi* pentru *a* asigura *medicaţia* pentru *anumite* zone *ale organismului,* liposomii *transport*ă *hran*ă în *profunzime,* în *stratul* inferior *al* pielii *pentru a-l* umfla *şi ajut*ă la *prevenirea* ridurilor *fine*.

— Pantenol (*pro-vitamina B5*): Face *parte* din *complexul* de *vitamine* B *şi* a *fost folosit*ă de *peste* un *deceniu* în *produsele* pentru *piele şi păr*. *Ajut*ă la *umflarea şi*

condiţionarea pielii.

— *Retinol*, tretinoin *sau* acid *retinoic*: Acestea *sunt denumirile ştiinţifice* pentru *vitamina* A *naturală şi sintetică*. *Iniţial*, erau *folosite* la *tratarea acneei*, dar *sunt* eficiente *şi împotriva ridurilor*, *zbârciturilor şi a* pielii *deteriorate* de *soare*, prin *urmare* au *devenit ingrediente-cheie* în *multe* produse *de îngrijire a pielii*. *Cercetările* au *arătat că pot creşte* viteza *de* producere *a* celulelor *epidermice*, precum *şi* a *fibrelor* de *colagen şi elastină*, *stabilizează* decolorarea *şi îmbunătăţesc* textura *pielii*. Trebuie *folosite* cu *grijă*, deoarece *pot* spori *sensibilitatea* pielii *la soare*.

CAPITOLUL 7
Frumuseţea din interior
Hrănirea eului profund

Adepţii ayurveda cred că frumuseţea vine din interior; că aul interior" determină aspectul exterior. Prin urmare, ceea ce introduceţi în organism are o influenţă enormă asupra felului în care arătaţi. Expresia ăşti ceea ce mănânci" a devenit un clişeu, dar nu înseamnă că nu este astăzi mai puţin adevărată decât a fost întotdeauna.

Alimentaţia determină cât de rapid îmbătrâneşte pielea şi nicio cremă hidratantă, oricât de scumpă, nu poate înlătura răul făcut de anii în care aţi avut obiceiuri alimentare proaste. Pentru a funcţiona şi a se dezvolta cum trebuie, celulele pielii dumneavoastră au nevoie de o rezervă continuă de substanţe nutritive. Pe lângă un program regulat de îngrijire, cea mai bună modalitate de a îmbunătăţi starea

pielii şi de a o face să arate tânără mai mult timp este să-i asiguraţi o alimentaţie echilibrată. În capitolul de faţă vom vorbi despre importanţa de a mânca tipul de hrană potrivit, pentru a avea grijă să ingeraţi toate substanţele nutritive de care are nevoie organismul dumneavoastră.

Pentru ca pielea dumneavoastră să arate tânără şi vie, trebuie să urmăriţi să consumaţi mai multe fructe şi legume proaspete, precum şi hrană nerafinată şi neprocesată. De asemenea, este bine să beţi zilnic un pahar cu suc proaspăt de fructe sau legume. După doar câteva zile veţi vedea şi veţi simţi diferenţa. Organismul dumneavoastră va conţine mai multe vitamine şi minerale de bază, de care aveţi nevoie pentru a fi sănătoasă, iar pielea va arăta bine. Calitatea hranei pe care o

introduceţi în organism se vede pe piele. Alimentele prelucrate într-un grad înalt prezintă, de obicei, lipsă de fibre, dar conţin un nivel înalt de grăsimi saturate, aditivi îndoielnici şi zahăr rafinat, pe care organismul le consideră toxice şi încearcă să le elimine prin producerea de coşuri. Tenul va arăta mat şi fără viaţă.

O alimentaţie care conţine prea multe conserve determină, de asemenea, îmbătrânirea, în special dacă este bogată în alimente procesate într-un grad înalt şi proteine animale. Depăşirea necesarului organismului duce la acumularea de deşeuri în sistem şi la producerea unei cantităţi mai mari de toxine. Scopul dumneavoastră trebuie să fie să mâncaţi mai puţin, dar alimentele să fie mai sănătoase. Fiţi prudentă faţă de cel mai nou regim de slăbit

sau de un regim prea auster, deoarece pot apărea deficienţe de substanţe nutritive vitale, care se vădа, şi ele, pe faţă.

Vitaminele pentru frumuseţe

Am spus deja că vitaminele antioxidante din fructe şi legume pot face minuni când le aplicaţi pe piele. Mult mai important este, însă, ca

1 6 8 Lifting facial prin masaj indian

dieta dumneavoastră să conţină din plin aceste substanţe nutritive esenţiale. Mulţi oameni care duceau o viaţă agitată, care se hrăneau cu produse de fast-food şi gustări, acum iau suplimente alimentare pentru a-şi asigura un aport corespunzător de vitamine şi minerale. Este mult mai bine să le obţinem din hrană naturală. Reţineţi: fructele reprezintă un aliment care se consumă repede (în loc de fast-food) – fiind

totodată sănătoase iar legumele crude conferă savoare şi substanţe nutritive unei gustări rapide. Cercetările arată că fumătorii au deseori o alimentaţie săracă în vitamine antioxidante, deşi au nevoie de ele mai mult decât nefumătorii.

Substanţele nutrit

A pe

Cele mai eficiente vitamine antioxidante sunt A, C şi E. Dacă aveţi grijă ca dieta dumneavoastră să conţină cantităţi corespunzătoare din aceste substanţe nutritive cu rol protector, veţi avea multe avantaje legate de sănătate în general, nu numai de piele.

— A (*retinol*): Este *necesar*ă pentru *piele* şi ţ*esuturi sănătoase*, *men*ţ*ine* pielea *moale* şi *supl*ă. Un *deficit* de *vitamina* A

poate face *pielea s*ă *arate mat*ă, *solzoas*ă, cu *riduri premature, s*ă *prezinte tulburări ş*i *o rezisten*ţă *scăzut*ă *fa*ţă de *infec*ţii. Alimentele *care reprezint*ă surse *de* vitamina *A sunt*: produsele *lactate, ficatul,* margarina *şi peştele* în *ulei. Re*ţine*ţi îns*ă *c*ă *este depozitat*ă în *organism ş*i *c*ă *prezen*ţa ei *în* exces *poate* fi *dăunătoare,* în *special* pentru *făt*. De *aceea,* femeile *gravide* sunt *sfătuite s*ă *evite* alimentele *foarte* bogate *în* vitamina *A,* cum *ar* fi *ficatul,* sau *suplimentele* alimentare *care* o *con*ţ*in,* cu *excep*ţ*ia* cazului *în* care *le* sunt *recomandate* de *medicul propriu*. Vitamina *A* este *produs*ă în *organism* din *caroten,* care *este* un *pigment* vegetal *aflat* în *fructele ş*i *legumele* de *culoare aprins*ă, cum *ar* fi *caise, broccoli, morcovi, portocale,* ardei *şi spanac*. Femeile *gravide* pot *mânca*

oricât din *aceste alimente, fără* niciun *risc*.

— C (*acid ascorbic*): Este *o vitamină importantă* pentru *o piele sănătoasă*. Pe *lângă* faptul *că* este *un* antioxidant *eficient,* vitamina *C* este *vitală* pentru *producerea* de *colagen,* principala *proteina structurală* din *piele,* precum *şi* pentru *refacerea şi reînnoirea ţesutului*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* vitamina *C sunt*: *coacăze negre, broccoli, varză* de *Bruxelles, citrice,* legume *verzi, cartofi,* sirop *de măceşe şi roşii*.

— E (*tocoferol*): *Dacă aveţi* o *piele uscată, solzoasă,* probabil *că vă lipseşte* vitamina *E* din *alimentaţie*. Ea *este considerată* cel *mai* important *antioxidant* care *împiedică* radicalii *liberi să deterioreze* pielea *şi* care *se* opune *îmbătrânirii prematur*e. Unii *experţi susţin că o*

alimentaţie bogată în *surse* de *vitamina* E *ajută* la *refacerea* pielii *deteriorate* de *soare*. Vitamina *E* poate *fi epuizată* de *hormonul estrogen*; prin *urmare, dacă luaţi* pilule *anticoncepţionale* sau *urmaţi* un *tratament hormonal, s-ar* putea *să aveţi* nevoie *de* o *cantitate sporită* din *această vitamină*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* vitamina *E sunt*: orez *brun, broccoli, cereale, ouă*, legume *cu* frunze *verzi*, uleiuri *vegetale nerafinate*, cum *ar* fi *uleiul* de *floarea* soarelui *şi* de *şofrănel*, cereale *integrale*, în *mod* special *germeni* de *grâu*.

Alte ajutoare pentru piele

O alimentaţie sănătoasă conţine cantităţi potrivite din toţi nutrienţii, dar, în afară de vitaminele deja menţionate, mai există unele care sunt utile în mod deosebit

pentru piele şi care s-ar putea să lipsească uneori.

— El (*riboflavină*): *Această vitamină* este *esenţială* pentru *refacerea şi întreţinerea* ţesuturilor. *Dacă* ea *se află* în *cantitate* prea *mică* în *alimentaţia dumneavoastră*, ţesuturile *se* vor *regenera* mai *încet*, ceea *ce*, în *cele* din *urmă*, se *va* manifesta *prin* pete *uscate*, *zbârcite* pe *piele*, buze *crăpate şi chiar căderea părului*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* vitamina *El sunt*: cereale *pentru* micul *dejun*, *lactate*, *peşte*, *ciuperci*, scoici *şi* germeni *de grâu*.

B3 (*niacină*): Este *o altă vitamină importantă* pentru *întreţinerea* pielii *sănătoase*. *Dacă* se *găseşte* prea *puţină* în *alimentaţie*, pielea *poate* deveni *aspră şi solzoasă*. Alimentele *care reprezintă* surse

de vitamina *B3 sunt*: *asparagus*, *pui*, *lactate*, legume *cu* frunze *verzi*, *ficat*, *nuci*, *peşte* în *ulei*, *mazăre*, cartofi *şi* came *roşie*.

— B5 (*acid pantotenic*): Are *proprietăţi* de *combatere* a *îmbătrânirii*, în *special când* este *combinată* cu *antioxidanţi*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* vitamina *B5 sunt*: *gălbenuş* de *ou*, *ficat*, *nuci*, germeni *de grâu*, *tărăţe* de *grâu şi drojdie*.

— B6 (*piridoxină*): *Cunoscută* mai *ales* ca *vitamina antistres*, B6 *este importantă* pentru *oxidarea celulară*, refacerea *ţesutului şi creştere*. Se *crede*, de *asemenea*, *că atenuează* simptomele *sindromului premenstrual*. Un *nivel scăzut* de *vitamina* B6 *poate* agrava *atât* starea *pielii uscate*, *cât şi* pe *cea* a *pielii grase*, *ducând* la *apariţia mătreţii*, a *erupţiilor şi a* altor *probleme dermatologice*. Este *epuizată*

şi *ea* de *estrogen*, de *aceea*, *dacă luaţi* pilule *anticoncepţionale* sau *urmaţi* un *tratament hormonal*, *asiguraţi-vă* o *cantitate sporită* de *vitamina B6*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* vitamina *B6 sunt*: *avocado*, *banane*, cereale *pentru* micul *dejun*, *broccoli*, *varză*, *conopidă*, fasole *uscată*, *nuci*, *peşte* în *ulei*, carne *de porc*, *seminţe* de *susan*, came *de* curcan *şi* germeni *de grâu*, inclusiv *pâine integrală*.

— *Colină*: Una *dintre* vitaminele *B*; acest *nutrient* are *un* rol *important* în *refacerea* şi *reînnoirea* celulelor *pielii*, astfel *încât* face *ca aceasta să* arate *mai tânără*. Alimentele *care reprezintă* surse *de colină sunt*: *ouă*, *nuci*, *leguminoase*, citrice *şi* legume *cu frunze*.

— H (*biotină*): *Această vitamină ajută* la *extragerea* energiei *din alimente*, în *special*

la *înlăturarea* reziduurilor *de* proteine *şi* la *sinteza grăsimilor*. O *alimentaţie bogat*ă în *acest* nutrient *poate* ameliora *afecţiunile pielii*, cum *ar* fi *dermatitele*. Alimentele *care reprezint*ă surse *de* biotin *sunt*: *gălbenuş* de *ou*, *rinichi*, *ficat*, *ciuperci*, *nuci*, *ovăz*, soia *şi* germeni *de grâu*.

Mineralele necesare pentru o piele sănătoasă

Unele minerale şi oligoelemente sunt deosebit de importante pentru bunăstarea pielii. S-ar putea ca multe dintre următoarele elemente să lipsească uneori din alimentaţie, mai ales dacă legumele s-au dezvoltat într-un sol secătuit.

— *Cupru*: Acest *mineral* este *important* pentru *producerea* ţesutului *conjunctiv* şi *a* pigmentului *melanin*ă. Se *afl*ă în *colagen* şi *în elastin*ă, *ajutând* pielea *s*ă fie *neted*ă şi

*curat*ă. De *asemenea*, face *parte* din *enzima antioxidant*ă *existent*ă în *organism numit*ă superoxid *dismutaza*, astfel *c*ă *ajut*ă la *prevenirea îmbătrânirii*. Alimentele *care reprezint*ă surse *de* cupru *sunt*: *curry*, *ficat*, *peşte*, scoici *şi grâu integral*.

— *Iod*: Este *o component*ă *vital*ă a *hormonilor tiroidieni*, care *reglează* metabolismul *şi controlează creşterea*. Un *deficit* de *iod* poate *avea* multe *efecte* teribile *asupra organismului*, inclusiv *oboseal*ă *extrem*ă, *făcând* pielea *aspr*ă, *solzoas*ă şi *uscat*ă. *Mulţi* oameni *suferă* de *lipsa* unui *aport corespunzător* din *acest mineral*. Alimentele *care reprezint*ă surse *de* iod *sunt*: sare *iodat*ă de *mas*ă, *peşte*, scoici *şi* alge (*vedeţi delp*ă în *pagina următoare*).

— *Magneziu*: Acest *mineral ajut*ă la

formarea ţesutului *conjunctiv* al *pielii*. De *asemenea*, are *un* rol *important* în *formarea glicoproteinelor*, o *combinaţie* de *glucoz*ă şi *molecule* de *proteine*, care *reprezint*ă o *component*ă de *baz*ă a *celulelor*. Alimentele *care reprezint*ă surse *de* magneziu *sunt*: *avocado*, legume *cu* frunze *verzi*, *nuci*, *ananas*, *semin*ţ*e*, soia *şi pâine integral*ă.

Alţi întăritori p

Există plante, foarte bogate în sub
proprietăţi benefice pentru piele,
dintr-o dietă n

- Lucernă: Seminţele încolţite ale
multitudine de substanţe nutritiv
pielii. Conţin: clorofilă, care ajut
aminoacizi importanţi; vitamine,
complexul B; minerale, cum ar fi
ajută digestia. Pentru a obţine be
seminţele după germinare.
- Echinacea: Este un extract dintr
America de Nord şi care se folos
contra infecţiilor. Stimulează atâ
producerea de celule albe din sân
regenerarea ţesutului conjunctiv

— *Seleniu*: Este *vital* pentru ţ*esuturi puternice, sănătoase* şi *suple*. În *plus, acţionează împreună* cu *vitamina* E *împotriva* radicalilor *liberi*. *S-ar* putea *să lipsească* din *cerealele* cultivate *în* sol *cu* deficit *de seleniu*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* seleniu *sunt*: nuci *braziliene, carne, peşte, scoici, alge*, cereale *integrale*.

— *Siliciu*: Este *prezent* în ţ*esutul* conjunctiv *în cantităţi* foarte *mici* şi *ajută* pielea *să* fie *suplă, elastică, puternică* şi *sănătoasă*. Cele *mai* bune *surse* de *siliciu* sunt *produsele* cultivate *fără* îngrăşăminte, în *special legumele*.

— *Sulf*: Acest *element* este *component* al *vitaminei* El *şi* al *anumitor aminoacizi*, care *reprezintă cărămizile* din *care* sunt

făcute proteinele. Este *necesar* pentru *producerea* de *colagen*, principala *proteină structurală* a *dermei*, şi *de cheratină*, componenta *de bază* a *epidermei* şi *a părului*. Se *găseşte* în *hrean*, *fasole*, *mazăre* şi *scoici*.

— *Zinc*: *Participă* la *numeroase reacţii* celulare *din* ţesuturile *întregului organism*. *Stimulează* refacerea *pielii*, *fortifică* fibrele *de elastină* şi *colagen*, previne *anumite* probleme *dermatologice*, cum *ar* fi *acneea*, *ajutând* la *menţinerea* unui *ten* curat *şi sănătos*. De *asemenea*, este *un antioxidant*. Alimentele *care reprezintă* surse *de* zinc *sunt*: *fasole*, produse *lactate*, *ouă*, *parmezan*, carne *slabă*, *nuci*, *seminţe* de *dovleac*, *scoici*, *seminţe* de *floarea soarelui*, *pâine integrală* şi *iaurt*.

Grăsimile – băieţii buni şi băieţii răi

Grăsimile prezente în alimentaţie furnizează un anumit tip de energie concentrată, conferind hranei un gust plăcut şi plin de satisfacţie. Dar există grăsimi diferite – ăăieţi rălă şi ăăieţi bunlă. Băieţii răi sunt grăsimile saturate, cum ar fi unt, untură, brânză, lapte integral, smântână şi părţile grase de carne. Deşi produsele lactate şi carnea reprezintă surse importante de vitamine şi minerale, alegeţi, când este posibil, sortimentul cu grăsime scăzută. În general, în Occident se mănâncă prea multe alimente bogate în grăsimi saturate, ceea ce duce la blocarea arterelor şi la boli de inimă. Grăsimile sunt transportate în organism prin sistemul limfatic, deci un consum excesiv poate restricţiona curgerea limfei, reducându-i capacitatea de a lupta împotriva bolilor şi a

înlătura toxinele din organism – astfel pielea devine mată şi cu aspect nesănătos. De asemenea, grăsimile saturate cresc riscul ca, în cazul pielii grase, să se îmbâcsească porii şi să apară coşuri. Este bine să evitaţi şi hrana congelată sau friptă, deoarece distruge antioxidanţii din organism.

Băieţii buni sunt grăsimile nesaturate. Ele sunt în două forme principale: mono-nesaturate, aflate în avocado, ulei de măsline şi ulei de susan, şi poli-nesaturate, aflate în soia, peşte în ulei, nuci, seminţe şi uleiurile făcute din ele. Grăsimile nesaturate sunt bogate în vitamine, cum ar fi A, D, E şi K, şi substanţe nutritive, numite acizi graşi esenţiali. După cum rezultă şi din nume, aceştia sunt vitali pentru sănătate, dar nu pot fi produşi de organism; de aceea trebuie să îi obţinem din alimentaţie.

Există doi acizi graşi esenţiali cu rol deosebit de important pentru piele, şi anume acidul omega-6 sau linoleic şi acidul omega-3 sau alfa-linolenic. Ei reprezintă componente ale membranelor celulare şi sunt necesari, de asemenea, pentru sinteza moleculelor de semnalizare, cum sunt prostaglandinele. Acizii graşi esenţiali sunt transformaţi de organism în alte forme: acidul linoleic în acidul gamma-linoleic, care este deosebit de important pentru o piele sănătoasă. El face pielea mai rezistentă, creşte umiditatea celulelor şi creşte viteza procesului de reîntinerire. De asemenea, ajută la producerea unor fibre puternice de colagen şi elastină în dermă, contribuind astfel la prevenirea ridurilor şi a lăsării pielii. Există suplimente alimentare, cum ar fi uleiul de ciuboţica

cucului, care asigură cantitatea necesară de acid gamma-linoleic din organism.

Puteţi creşte consumul de grăsimi nesaturate prin adăugarea la salate sau sosuri a unei linguri de ulei vegetal nerafinat, cum este uleiul de măsline extravirgin. Peştele în ulei din conserve, cum ar fi sardine, macrou şi somon, este bogat şi el în acizi graşi esenţiali.

Efectul creşterii consumului de acizi graşi esenţiali asupra pielii se vede după 4 – 6 săptămâni, dar îl veţi observa cu siguranţă, mai ales după baie sau când staţi afară într-o zi cu vânt – veţi simţi pielea mai puţin întinsă şi mai moale. Un alt efect este întârzierea sau preîntâmpinarea apariţiei ridurilor. Este important totodată să reduceţi consumul de grăsimi saturate şi prelucrate, deoarece ele anulează efectele

acizilor graşi esenţiali din organism.

Minunile apei

Organismul este compus mai ales din apă, dar acest fluid vital se pierde prin respiraţie, transpiraţie şi urină. Este esenţial să existe o rezervă corespunzătoare de apă pentru a purifica sistemul, a ajuta organele vitale să funcţioneze bine şi a păstra un nivel potrivit de umiditate în celulele pielii. Deshidratarea ne poate face să ne simţim lenţi, letargici şi să obosim uşor. Pielea se usucă mai rapid şi devine mai predispusă la apariţia prematură a ridurilor. În mod ideal, ar trebui să beţi zilnic 1,5 – 2 litri. Astfel este înlocuit fluidul pierdut, iar rinichii sunt ajutaţi să elimine toxinele din organism. După o săptămână de când aţi început să beţi mai multă apă pe zi,

veţi observa pe faţa dumneavoastră schimbări – pielea va fi mai curată şi cercurile întunecate din jurul ochilor, care arată că rinichii au probleme cu toxinele din organism, vor dispărea.

Ar trebui să filtraţi apa de la robinet sau să cumpăraţi apă minerală cu conţinut scăzut de sodiu, deoarece prea mult sodiu duce la deshidratare. În plus, este bine să beţi zilnic un pahar sau două de suc de fructe sau legume proaspăt stors. Sucurile de fructe crude sunt pline de substanţe nutritive, inclusiv enzime, care sunt distruse cu uşurinţă de căldură şi lumină. Ceaiurile de plante sunt de preferat faţă de ceaiurile cu cofeină sau de cafea, care stimulează pierderea de fluid din organism, ducând astfel la deshidratare.

Demonii alimentaţiei

Pe lângă grăsimile saturale, există şi alţi demoni ai alimentaţiei” care pot avea efecte adverse asupra pielii. În special, mulţi oameni consumă în exces alcool, sare şi zahăr rafinat, ceea ce nu este bine pentru piele şi nici pentru sănătate în general. Nu trebuie să le eliminăm complet din alimentaţie, sarea este vitală, ci doar să reducem consumul sub o anumită limită.

Alcoolul

Se consideră că o cantitate moderată de alcool pe zi, de exemplu un pahar de vin roşu, este benefică, deoarece protejează inima şi sistemul cardiovascular. Excesul de alcool însă face rău la piele. Are un efect de deshidratare, deoarece creşte cantitatea de transpiraţie şi urină, lipsind ţesuturile de umiditate şi accelerând îmbătrânirea pielii.

Alcoolul este bogat în calorii şi stimulează consumul de gustări şi hrană denumită junk food, care conţine multe grăsimi, zahăr şi sare, fiind însă săracă în nutrienţi de bază.

Sarea

Alimentaţia occidentală obişnuită conţine prea multă sare. Se pune la prepararea hranei, în farfurie şi este prezentă în majoritatea alimentelor procesate. Chiar şi unele alimente dulci, cum sunt biscuiţii, conţin sare. Prea multă sare suprasolicită rinichii, împiedicându-i să reţină impurităţile din sânge şi crescând reţinerea de fluid. De aceea apar cearcănele şi celulita.

Zahărul

Occidentul consumă prea mult zahăr. Zahărul rafinat de masă, sau sucroza, şi zaharurile simple, cum ar fi glucoza,

maltoza şi dextroza, se găsesc în multe alimente procesate. De exemplu, ketchup-ul conţine 15 la sută zahăr. Se consideră că anumite deficienţe, cum ar fi acneea, o calitate scăzută a pielii şi o imunitate redusă, au legătură cu un consum mare de zahăr. Un consum exagerat poate influenţa sistemele de reglare a glucozei, ceea ce duce la glicarea proteinelor (vedeţi pag. 42), considerată a fi principala cauză a deteriorării pielii odată cu vârsta. Pielea dumneavoastră vă va mulţumi dacă vă veţi dezobişnui să mâncaţi dulciuri.

CAPITOLUL 8

Dirijarea propriei vieţi

J

Stres, insomnie, fumat şi soare

Alimentaţia nu este singura

componentă a stilului de viaţă care vă poate distruge pielea. Stresul, insomnia, filmatul şi băile de soare pot avea un efect nefavorabil asupra felului în care arătaţi. Dacă sunteţi stresată, s-ar putea să nu puteţi dormi bine. Apetitul vă poate fi afectat, deci nu mâncaţi corespunzător.

Poate că începeţi să beţi mai mult şi să filmaţi. Combinaţia acestor factori reprezintă o cauză des întâlnită pentru îmbătrânirea prematură a pielii.

Stresul

Stresul este invariabil considerat personajul negativ şi cauza principală a tuturor relelor din viaţa noastră. Este însă important să reţinem că stresul poate fi, dacă este bine dirijat, o forţă a binelui, care ne ajută să devenim mai puternici şi mai înţelepţi. Când vă aflaţi într-o situaţie

stresantă, s-ar putea să vi se pare că lumea arată altfel şi că v-aţi schimbat priorităţile. Deseori puteţi învăţa lucruri valoroase dintr-o experienţă stresantă şi chiar puteţi căuta în viitor provocări similare pentru a aplica ceea ce aţi învăţat.

Totuşi, stresul cronic reprezintă o problemă pe care trebuie să o rezolvăm, altfel se poate ajunge la boli serioase. Stresul creşte cantitatea din organism a hormonilor denumiţi generic de tip auptă sau fuglă – cortizol, adrenalină şi noradrenalină. Ei pregătesc organismul pentru efort fizic, de exemplu prin eliberarea în sânge de glucoză şi acizi graşi, prin accelerarea bătăilor inimii şi a ritmului respirator. Pentru strămoşii noştri, pentru care situaţiile periculoase erau mai directe – de exemplu, lupta cu o bandă de hoţi dintr-

un alt trib sau fuga din calea unui animal sălbatic –, stresul era vital pentru supravieţuire. După ce criza a trecut, hormonii respectivi se dispersează de la sine. În prezent, cele mai multe motive de stres nu pot fi eliminate atât de uşor. Printre ele putem enumera: probleme profesionale, griji financiare, neînţelegeri în relaţia cu partenerul, pierderi grave sau o boală serioasă în familie. Dacă situaţia care a provocat stresul nu poate fi rezolvată, hormonii respectivi continuă să circule în sânge şi menţin organismul într-o stare de alertă continuă.

Efectele stresului

Stresul cronic are asupra organismului numeroase efecte adverse, dintre care multe pot influenţa felul în care arătaţi. De exemplu, poate provoca dereglarea

somnului şi insomnia, ceea ce împiedică refacerea şi reînnoirea pielii. Anxietatea şi încordarea pe care le simţiţi se reflectă pe faţă, pe care o ţineţi continuu încruntată. Lipsa de mişcare a muşchilor faciali face ca fluidele şi toxinele să se acumuleze în ţesuturi, astfel că veţi avea faţa palidă şi umflată. Ea va arăta încordată, cu ochii trişti şi tenul mat.

Hormonul cortizol blochează sistemul imunitar, lăsându-vă vulnerabilă faţă de o gamă largă de boli, inclusiv infecţii de piele şi coşuri. Nivelul de glucoză şi acizi graşi din sânge rămâne în continuare ridicat, deoarece nu au fost consumaţi de efortul fizic pentru care se pregătise organismul dumneavoastră. Acest lucru accelerează deteriorarea pielii din cauza glicării (vezi

pag. 42) şi creşte cantitatea de grăsime depozitată în vasele sangvine, ceea ce duce la probleme de circulaţie.

Abordarea stresului

Problemele de la serviciu reprezintă cea mai des întâlnită cauză de stres şi pot afecta atât un funcţionar începător, cât şi un director general. Ele pot fi consecinţa faptului că postul nu se potriveşte cu abilităţile sau temperamentul persoanei, că o solicită prea mult sau prea puţin. Poate că nu vă înţelegeţi cu colegii, ori vi se pare că şeful nu vă apreciază. Din trei consultaţii medicale, două se referă la boli legate de stres, deci, cu cât conştientizaţi mai din timp că aveţi o problemă, cu atât o veţi rezolva mai repede.

Măsuri împotriva stresului

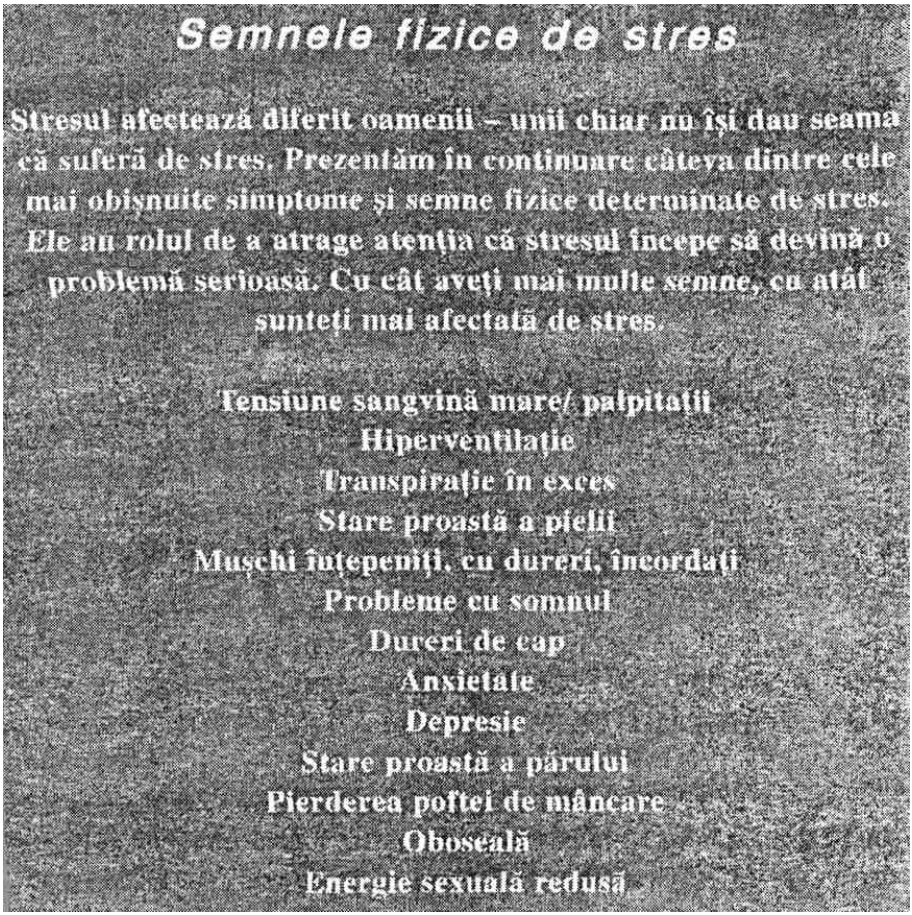
Pentru a lupta contra stresului, puteţi

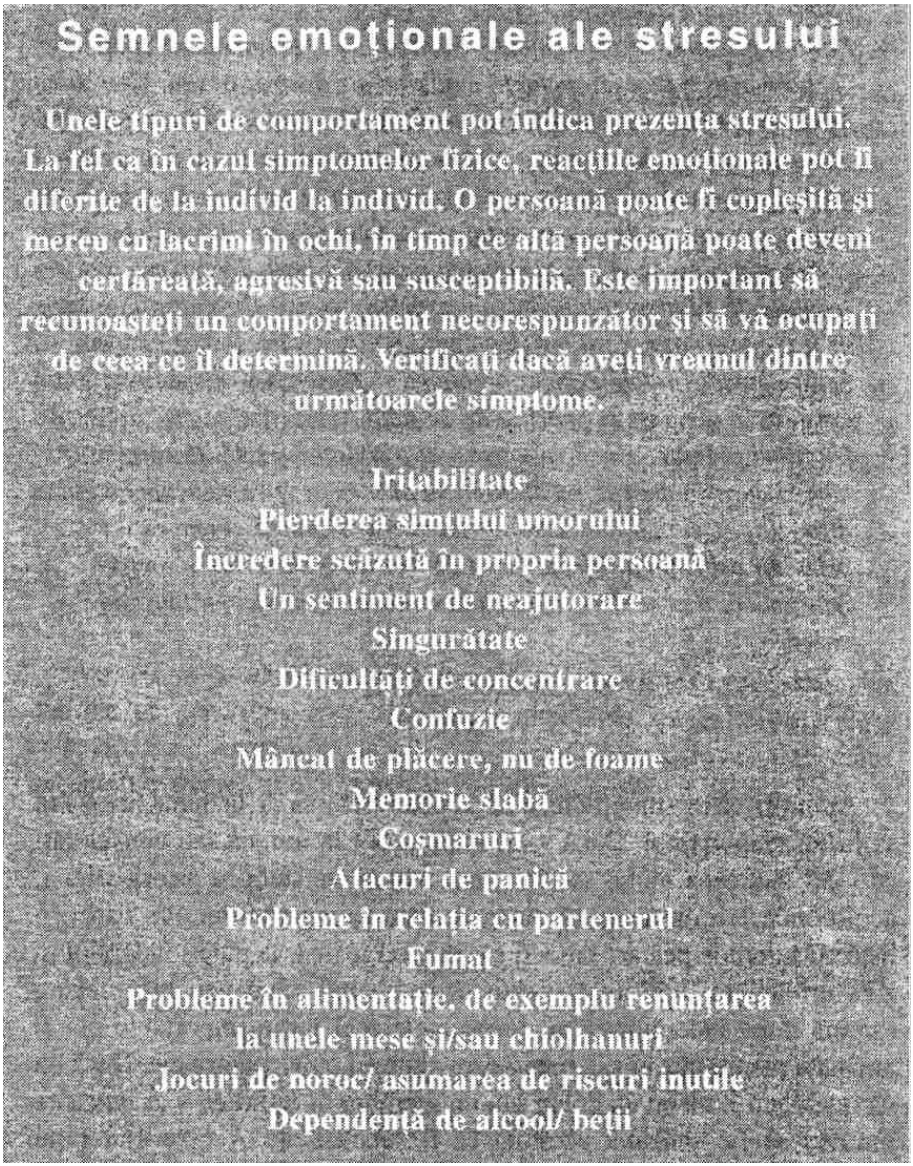
aplica măsuri pe termen scurt sau pe termen lung. Cele pe termen scurt oferă doar un răgaz temporar, dar nu amânaţi prea mult confruntarea cu principala cauză.

— O pauză: De câte ori vă simţiţi deosebit de încordată, ar trebui să luaţi o scurtă pauză de relaxare. Chiar 2 – 3 minute departe de locul de muncă vă pot fi de ajutor. Citiţi o carte sau faceţi o plimbare la aer curat – este uimitor efectul unei plimbări. Orice vă abate atenţia câteva minute de la muncă poate reduce nivelul de stres.

— O conversaţie: Vorbiţi cu cineva despre felul în care vă simţiţi şi de grijile care vă provoacă stres. Puteţi vorbi cu prieteni, colegi sau parteneri. Ei vă pot oferi sfaturi utile, dar, chiar dacă nu au păreri concrete, faptul că vă exprimaţi temerile vă

poate ajuta să aveţi o altă viziune.


Semnele fizice de stres
Stresul afectează diferit oamenii – unii chiar nu își dau seama că suferă de stres. Prezentăm în continuare câteva dintre cele mai obișnuite simptome și semne fizice determinate de stres. Ele au rolul de a atrage atenția că stresul începe să devină o problemă serioasă. Cu cât aveți mai multe semne, cu atât sunteți mai afectată de stres.
Tensiune sangvină mare/ palpitații
Hiperventilație
Transpirație în exces
Stare proastă a pielii
Mușchi înțepeniți, cu dureri, încordați
Probleme cu somnul
Dureri de cap
Anxietate
Depresie
Stare proastă a părului
Pierderea poftei de mâncare
Oboseală
Energie sexuală redusă


Semnele emoţionale ale stresului
Unele tipuri de comportament pot indica prezenţa stresului. La fel ca în cazul simptomelor fizice, reacţiile emoţionale pot fi diferite de la individ la individ. O persoană poate fi copleşită şi mereu cu lacrimi în ochi, în timp ce altă persoană poate deveni certăreaţă, agresivă sau susceptibilă. Este important să recunoaşteţi un comportament necorespunzător şi să vă ocupaţi de ceea ce îl determină. Verificaţi dacă aveţi vreunul dintre următoarele simptome.
Iritabilitate
Pierderea simţului umorului
Încredere scăzută în propria persoană
Un sentiment de neajutorare
Singurătate
Dificultăţi de concentrare
Confuzie
Mâncat de plăcere, nu de foame
Memorie slabă
Coşmaruri
Atacuri de panică
Probleme în relaţia cu partenerul
Fumat
Probleme în alimentaţie, de exemplu renunţarea la unele mese şi/sau chiolhanuri
Jocuri de noroc/ asumarea de riscuri inutile
Dependenţă de alcool/ beţii

— *Renunţaţi* la *cofeină*: în *perioadele* de *stres, evitaţi* cafeaua *sau* ceaiurile *cu*

cofeină. Acestea au efect stimulant şi pot accentua senzaţiile de anxietate şi încordare. Este mai bine să beţi ceai de plante sau apă minerală.

— Luaţi o gustare: Mulţi oameni consideră că o gustare care conţine carbohidraţi îi face să se simtă mai bine dacă sunt stresaţi. Creierul produce o substanţă chimică, serotonina, care induce fericire şi o senzaţie de bine. Serotonina conţine un aminoacid numit triptofan, care se găseşte în migdale, carne, alune, seminţe de susan, tahini (paste cu seminţe de susan) şi tofu. Triptofanul este absorbit de creier mai bine dacă există suficienţi carbohidraţi. Totuşi, se recomandă să alegeţi alimente cu grăsime redusă şi zahăr puţin, cum ar fi pâine prăjită, fără unt, legume şi fructe crude. În caz contrar, aceste gustări pot

determina probleme *suplimentare*, respectiv *o creştere* în *greutate* şi *apariţia* de *coşuri*.

— *Gânduri plăcute*: *Dacă vă gândiţi* la *o situaţie veselă*, la *ceva* sau *cineva* care *vă amuză*, *încordarea va scădaea* şi *vi* se *va* schimba *dispoziţia*. Cel *mai* bine *este să râdeţi* sau *să faceţi* glume *cu* prietenii *ori colegii*. Efecte *benefice* mai *au* o *carte* sau *o revistă umoristică*, o *comedie vizionată* la *cinematograf* sau *la* aparatul *video*.

Stabiliţi priorităţi şi delegaţi sarcini

Amintiţi-vă că sunteţi om şi nu se poate aştepta de la dumneavoastră să faceţi singur totul. Dacă v-aţi împotmolit la muncă sau consideraţi că v-aţi luat prea multe sarcini, va trebui să vă stabiliţi priorităţile şi, acolo unde este necesar, să delegaţi altcuiva o parte din ele. Faceţi o listă cu sarcinile pe care credeţi că, în mod realist,

le puteţi îndeplini în ziua următoare. Veţi avea o satisfacţie imensă când veţi bifa fiecare sarcină după îndeplinirea ei. Problemele mai puţin importante pot fi amânate pentru altă zi sau puteţi cere ajutorul cuiva pentru ele. Dacă nu vă înţelegeţi bine cu un coleg sau un membru al familiei, s-ar putea ca motivul să fie senzaţia acestuia că îl subevaluaţi. A cere ajutor nu reprezintă un semn de incompetenţă, ci arată că aveţi încredere că cineva poate să facă un lucru bun.

Exerciţii ia serviciu

Un semn de stres îl reprezintă tensiunea musculară, în special la gât, umeri şi spate. A lua o pauză de la lucru pentru a face sport sau a petrece o oră în sala de gimnastică este o metodă bună pentru această problemă, dar s-ar putea să

nu fie o variantă realistă dacă aveţi o zi aglomerată. Dacă lucraţi într-un birou, veţi vedea că exerciţiile următoare sunt foarte potrivite pentru a vă corecta postura, a elimina încordarea şi a vă ajuta să vă relaxaţi. De asemenea, vă vor antrena mintea, astfel că vă îmbunătăţiţi concentrarea şi vă simţiţi mintea limpede, prin urmare veţi lucra mai eficient. Includeţi acest antrenament în programul zilnic. Puteţi face câteva exerciţii când luaţi o scurtă pauză, în timpul pauzei de prânz sau când simţiţi că v-aţi împotmolit şi nu vă puteţi descurca. După doar câteva zile, veţi simţi cum vă schimbaţi dispoziţia. Antrenamentul durează doar 10 minute şi poate fi făcută la biroul propriu, deci poate fi introdus chiar şi în cel mai aglomerat program de lucru.

Pregătirea

Aşezaţi-vă pe un scaun, staţi dreaptă, cu umerii traşi spre spate, cu mâinile pe genunchi şi cu amândouă picioarele sprijinite pe podea. Repetaţi toate exerciţiile de trei ori. Nu vă încordaţi. Inspiraţi când executaţi mişcarea şi expiraţi când reveniţi la poziţia iniţială.

Întinderea gâtului

Aceste exerciţii elimină încordarea gâtului, îmbunătăţindu-i mobilitatea şi supleţea.

Staţi aşezată, priviţi drept înainte şi

aduceţi uşor capul spre piept, cât de mult se poate. Menţineţi trei secunde această poziţie şi reveniţi la cea iniţială. Repetaţi.

Duceţi cu grijă capul înspre spate, cât de mult se poate. Menţineţi trei secunde această poziţie şi apoi reveniţi la cea iniţială. Repetaţi.

Coborâţi capul către umărul stâng, iar

umărul drept ţine (i-l jos. Menţineţi trei secunde această poziţie şi reveniţi la cea iniţială. Repetaţi. După aceea repetaţi înclinând capul spre partea dreaptă.

Acum repetaţi cu celălalt umăr.

Întoarceţi capul pentru a privi peste umărul stâng, cât de mult puteţi fără să vă

mişcaţi trupul. Menţineţi trei secunde această poziţie şi apoi reveniţi la cea iniţială.

Repetaţi exerciţiul pe partea dreaptă.

Acest exerciţiu elimină încordarea musculară din umeri, le creşte mobilitatea şi îmbunătăţeşte

Inspiraţi adânc şi ridicaţi umerii cât de mult puteţi. Menţineţi această poziţie trei secunde, apoi expiraţi în timp ce coborâţi umerii. Repetaţi.

Acest exerciţiu elimină încordarea musculară din partea de sus a braţelor şi din umeri, le creşte flexibilitatea şi mobilitatea.

Inspiraţi în timp ce întindeţi braţele spre lateral. Apoi scuturaţi încheieturile şi degetele.

Expiraţi în timp ce lăsaţi braţele să cadă pe părţile laterale ale trupului. Repetaţi.

Inspiraţi în timp ce ridicaţi braţele spre tavan. Expiraţi în timp ce coborâţi braţele pe părţile laterale ale trupului.

R e I a X. A*t* e *a* o e h 1 i o r

Aceasta este un exerciţiu excelent pentru eliminarea durerilor de cap produse de efortul şi încordarea ochilor.

Sprijiniţi-vă coatele pe birou şi acoperiţi-vă ochii cu palmele. Nu ridicaţi umerii, ci menţineţi-i coborâţi şi relaxaţi.

Ţineţi gura şi ochii închişi, respiraţi

încet şi adânc de trei ori, numai pe nas. Apoi odihniţi-vă. Repetaţi.

Exerciţiu de relaxare mentală

După ce aţi început exerciţiile fizice, combinaţi-le cu următorul exerciţiu de relaxare mentală. El vă va calma, vă va îmbunătăţi concentrarea şi vă va face să vă urmăriţi mai bine scopurile. Veţi simţi că aveţi mintea eliberată de stres şi încordare.

Aşezaţi-vă confortabil, staţi dreaptă, cu umerii traşi înapoi şi în jos, cu picioarele pe podea. Menţinându-vă calmul, închideţi ochii şi concentraţi-vă asupra respiraţiei. Respiraţi pe nas, lent şi ritmic. Închipuiţi-vă că vă aflaţi într-un loc liniştit, înconjurat de un peisaj minunat. Poate fi un loc în care preferaţi să vă retrageţi în weekenduri sau să vă petreceţi vacanţele, de exemplu o plajă izolată sau o poiană liniştită dintr-o

regiune cu pădauri, dar poate fi şi ceva ce există doar în imaginaţia dumneavoastră. Relaxaţi-vă şi gândiţi-vă la culori şi miresme, bucurându-vă de împrejurimile liniştitoare. După puţin timp vă veţi simţi calm şi relaxat. Rămâneţi în această poziţie 5 – 10 minute. Când aţi terminat, deschideţi ochii şi întindeţi braţele, mai întâi până la nivelul umerilor, apoi deasupra capului.

Soluţii pe termen lung

Următoarele măsuri vă pot ajuta să găsiţi o soluţie de durată pentru stresul cronic. Dar va trebui să abordaţi toate problemele de bază.

Faceţi exerciţii fizice întrucât sarcina hormonilor de stres este să vă pregătească organismul pentru efort fizic, exerciţiile regulate pot acţiona ca un nepreţuit robinet

de siguranţă, arzând" glucoza şi acizii graşi care circulă în organism şi eliminând încordarea. De asemenea, exerciţiile determină producerea unei cantităţi mai mari de endorfine, substanţele chimice care ne fac să ne simţim bine şi care apar în organism în mod natural. Acestea acţionează ca morfina (denumirea de andorfine" provine de la ăorfine periculoase care apar în mod natural" – în lb. engleză), pentru atenuarea durerii fizice şi emoţionale, precum şi pentru crearea unei dispoziţii mai luminoase.

S-ar putea ca în actualul mediu de muncă plin de responsabilităţi şi foarte competitiv, să treceţi exerciţiile fizice la coada listei de priorităţi, în plus, când sunteţi stresată, nu aveţi destulă energie şi entuziasm pentru vă antrena. Totuşi, merită

să faceţi un efort. Exerciţiile făcute în mod regulat vă ajută nu numai la controlarea nivelului de stres, ci şi la îmbunătăţirea sănătăţii generale. Dacă vă concentraţi asupra avantajelor pe care le obţineţi dintr-un regim regulat de exerciţii fizice, vă puteţi menţine hotărârea atunci când sunteţi gata să vă pierdeţi entuziasmul. Puteţi convinge partenerul, un prieten sau o coleg să vi se alăture, astfel încât să vă antrenaţi unul pe celălalt.

Dacă nu vă atrage să mergeţi la sala de sport, gândiţi-vă la alte variante, cum ar fi înot, ciclism sau un sport activ. O plimbare vioaie de 30 de minute în fiecare zi – de exemplu, în pauza de masă – vă poate da o mână de ajutor. Starea mentală vi se va îmbunătăţi, vă veţi simţi plină de energie şi veţi avea mai mult entuziasm de viaţă. În

plus, după câteva luni, veţi avea trupul mai zvelt şi mai sprinten, pielea va arăta mai bine şi veţi avea un somn mai profund.

fechihbraţi munca şi distracţia

Cât din timpul liber îl petreceţi gândindu-vă la serviciu? Este greu să vă mutaţi gândul atunci când sunteţi stresată. Dacă veţi calcula minutele consumate într-o săptămână obişnuită cu probleme de serviciu, veţi vedea că sunt ore întregi irosite, pe care aţi putea să le folosiţi pentru ocupaţii prin care să vă recreaţi. Analizaţi structura unei zile şi gândiţi-vă cum puteţi schimba proporţiile. Poate consideraţi că nu aveţi timp să vă vedeţi prietenii vechi, dar o seară petrecută în oraş ar putea să reprezinte exact ceea ce aveţi nevoie pentru a vă odihni şi a vedea problemele într-o altă

lumină. Pentru o viaţă echilibrată şi sănătoasă aveţi nevoie şi de muncă şi de distracţie.

Este bine să ascultaţi

Găsiţi timp să ascultaţi – nu numai alţi oameni, ci şi pe dumneavoastră. S-ar putea să fie greu, mai ales când mintea vă este plină cu alte lucruri. Când vorbiţi cu altcineva, goliţi-vă mintea de orice alt gând şi concentraţi-vă la cuvintele interlocutorului. Înainte de a răspunde, gândiţi-vă câteva secunde la ceea ce a spus. Este, probabil, mai important – şi mai dificil – să vă ascultaţi pe dumneavoastră însevă. Cugetaţi la ceea ce simţiţi şi la motivele pentru care simţiţi astfel. Notaţi-vă, dacă este nevoie, şi acordaţi fiecărui subiect care vă îngrijorează un punctaj între 1 şi 10, în funcţie de intensitatea tulburării pe care v-o

provoacă. Astfel veţi putea identifica ce anume vă produce mai mult stres.

Lăsaţi stresul să vă ajute

Folosiţi stresul pentru a vă creşte potenţialul, dar nu-l lăsaţi să vă domine. Niciodată nu veţi putea elimina complet stresul – şi nici nu ar trebui. El aduce savoare vieţii: aduce provocări în viaţa dumneavoastră, astfel că veţi avea satisfacţia de a le înfrunta cu succes. Dirijat bine, stresul vă ajută să vă concentraţi asupra unei probleme, să respectaţi un termen limită, să învăţaţi din greşeli şi să abordaţi problemele viitoare mai eficient.

Abordarea problemelor legate de somn

Somnul este vital pentru sănătatea mentală şi bunăstarea fizică. În timpul somnului, organismul îndeplineşte nişte

sarcini importante – refacerea şi reînnoirea mentală şi fizică. După o noapte de somn bun, vă simţiţi relaxată, reîmprospătată şi plină de energie, fapt care se vede pe faţa dumneavoastră. Nu este o coincidenţă faptul că multe fotomodele insistă ca, înainte de o şedinţă foto, să aibă o noapte întreagă de somn. În India, somnul este numit ăoica umedă a lumii", datorită efectelor sale de regenerare, hrănire şi îngrijire. Un somn bun în timpul nopţii este esenţial pentru un trai sănătos şi o piele bună – nu degeaba i se spune romn de frumuseţe". Organismul are nevoie de timp pentru odihnă şi recuperare; când dormiţi, pielea dezvoltă celule noi şi se vindecă.

Există două feluri de somn: somn cu vise, numit somn cu mişcări rapide ale ochilor deoarece ochii se mişcă în orbite, şi

somn profund, numit şi somn cu unde lente deoarece creierul produce unde electrice lente. Pe parcursul somnului cu vise, mintea este activă ca şi cum aţi fi trează, iar în timpul somnului profund creierul pare să aibă o activitate mult mai redusă. Se crede că mintea şi trupul se refac, se reînnoiesc şi se reîncarcă pe parcursul somnului cu unde lente. În timpul nopţii, trecem alternativ în cele două tipuri de somn. Pot să apară vise în ambele faze, dar este mai probabil să vi le amintiţi pe cele din timpul somnului cu vise, care să vă şi trezească. Dacă aveţi vise vii şi încărcate de emoţii, s-ar putea să vă simţiţi foarte obosită chiar după o perioadă îndelungată de somn.

Oamenii sunt diferiţi în privinţa cantităţii de somn de care au nevoie. Pe măsură ce îmbătrâniţi, obiceiurile legate de

somn se modifică. Începeţi să aveţi nevoie de mai puţin somn, să adormiţi mai greu şi să vă treziţi mai des în timpul nopţii. Lipsa de somn, indiferent de motiv – de plăcere sau din cauza stresului – îşi pune amprenta pe faţa dumneavoastră, făcându-vă să arătaţi şi să vă simţiţi epuizată. Studiile actuale arată că insomnia şi alte dereglări ale somnului sunt probleme care se extind. Atenuarea stresului poate rezolva doar parţial situaţia, dar există şi alte măsuri pe care le puteţi lua dacă adormiţi greu, vă treziţi în timpul nopţii sau dimineaţa foarte devreme. Dacă, după ce aţi parcurs paşii prezentaţi în continuare nu aţi reuşit să vă îmbunătăţiţi stilul legat de somn, este bine să cereţi sfatul medicului.

Sta al 11 ţi-vă un program de somn

Cel mai important pas este să urmaţi

un program regulat de somn. Ceasul lăuntric are o funcţionare ciclică, cu perioada de aproximativ 24 de ore, denumită ritm circadian. Este important să vă stabiliţi un program regulat de somn pentru a menţine ceasul lăuntric corelat cu ora corectă. Dacă perioadele de somn şi de veghe sunt neregulate, ceasul este modificat mereu şi vă aflaţi în stare de alertă sau de somnolenţă în momente nepotrivite. Trebuie să vă obişnuiţi să mergeţi seara la culcare la aceeaşi oră şi să vă treziţi dimineaţa tot aşa – chiar dacă aţi avut o noapte agitată.

Dacă nu puteţi adormi după 10 – 15 minute, nu staţi în pat – ridicaţi-vă şi aşteptaţi să vi se facă somn. Citiţi o carte relaxantă (sau plictisitoare!), sau scrieţi scrisori. Învăţaţi-vă să asociaţi patul cu

linişte şi relaxare, nu cu anxietate şi neastâmpăr. Chiar dacă durează o oră sau mai mult până vi se face somn, sculaţi-vă dimineaţa la ora obişnuită. Nu fiţi tentată să leneviţi în pat pentru a recupera somnul pierdut, nici chiar în weekend, şi încercaţi să evitaţi să aţipiţi în timpul zilei, deoarece vă modificaţi programul de somn şi nu veţi rezolva problema. Dacă trebuie neapărat, dormiţi cel mult 15 minute (puneţi ceasul să sune) în timpul după-amiezii.

Alimente pentru stimularea somnului

Calitatea somnului este influenţată de ceea ce mâncaţi, precum şi de ora la care mâncaţi. Se recomandă să luaţi masa cu cel puţin două ore înainte de a merge la culcare şi să încercaţi să evitaţi mâncărurile grele. Este mai sănătos ca prânzul să fie principala masă a zilei. Unele vitamine,

minerale şi alte suplimente alimentare au un efect stimulativ asupra organismului, aşa că este mai bine să le luaţi dimineaţa, dacă nu au alte recomandări.

Există o legătură strânsă între somn şi alimente ca paste făinoase, cartofi şi pâine, care sunt bogate în carbohidraţi complecşi. Astfel de alimente acţionează ca un somnifer natural, relaxând mintea şi trupul şi pregătindu-le de somn. Ele stimulează producerea de substanţe chimice care, nu numai că vă fac să vă simţiţi somnoroasă, ba chiar vă împiedică să vă agitaţi în timpul somnului. Dacă vi se pare că un castron de spaghete la prânz vă determină să fiţi mai puţin activă, preferaţi la această masă alimente bogate în proteine şi păstraţi-le pe cele cu carbohidraţi complecşi pentru cină.

Evitaţi să mâncaţi spre seară prea mult

zahăr rafinat. Indiferent sub ce formă se află, o băutură cu malţ înainte de culcare, suc de fructe, ciocolată, prăjiturele sau un desert dulce, zahărul acţionează ca stimulent, furnizând un aflux subit de energie care vă poate menţine trează. Organismul copiilor este sensibil în mod deosebit la impulsuri rapide de energie produse de excesul de zahăr, dar şi adulţii pot descoperi că au dereglări de somn dacă mănâncă mult zahăr. Dacă vă place să luaţi seara un desert, alegeţi ceva cu fructe proaspete sau uscate, eventual cu făină integrală, care vor încetini ritmul în care zahărul se absoarbe în fluxul sangvin. Dacă preferaţi o băutură caldă la culcare, încercaţi ceai de plante, cum ar fi muşeţel, sau petale şi frunze de trandafiri, care favorizează un somn odihnitor.

Paşii necesari pentru un somn bun

Iată câţiva paşi simpli pe care îi puteţi face pentru a vă asigura un somn odihnitor şi terapeutic.

— Verificaţi temperatura. Aveţi grijă ca în dormitor să nu fie nici prea cald, nici prea frig; de asemenea, aveţi grijă să existe o mică aerisire.

— Luaţi un pat bun. Investiţi într-un pat, o saltea şi o pernă confortabile.

— Verificaţi-vă medicamentele. Anumite medicamente, cum ar fi mixturile pentru tuse şi unele antidepresive, pot deregla somnul.

Dacă aveţi această impresie, vorbiţi cu medicul, care s-ar putea să vi le schimbe.

— Evitaţi cofeina după-amiaza şi seara. Înseamnă să nu beţi cafea, ceai sau băuturi pe bază de cola. Chiar şi cacaua are efect

stimulator.

— Evitaţi să beţi as-ar putea să credeţi că alcoolul vă ajută aveţi un somn bun – din păcate nu este aşa. Acesta are efect stimulator, astfel că vă ţine trează sau vă produce dereglări ale somnului, iar dimineaţa vă veţi simţi epuizată. De asemenea, alcoolul vă deshidratează, lucru nefavorabil în mod deosebit pentru piele.

— Spălaţi-vă de toate grijile.

Faceţi o baie relaxantă chiar

9

Înainte de culcarefolosind uleiurile aromate preferate. Ea va alunga toate grijile care vă sâcâie şi vă va face să dormiţi profund. Puneţi pe o batistă câteva picături de levănţică şi aşezaţi-o sub pernă. Mirosul de levănţică este calmant.

— Nu vă mai necăjiţi. Când vă aflaţi în pat, nu puteţi face mai nimic în legătură cu o anumită situaţie care vă, aşa că stăpâniţi-vă. Vorbiţi despre ea cu partenerul, sau, a doua zi, cu un prieten ori cu un coleg. Folosiţi tehnici de vizualizare (pag. 193) pentru a vă limpezi mintea şi a vă relaxa.

— Nu faceţi exerciţii fizice prea aproape de ora de culcare. S-ar putea să descoperiţi că au mai mult efect stimulativ decât relaxant.

Fumatul

Fumatul reprezintă una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii pielii şi apariţiei ridurilor. Femeile care fumează au şanse de trei ori mai mari decât cele nefumătoare să se confrunte cu îmbătrânirea prematură a pielii. Chiar şi

fumătorii pasivi au de suferit. Cercetări făcute în Statele Unite au arătat că cineva care fumează 10 ţigări pe zi timp de doi ani îşi poate dubla numărul de riduri. O femeie de patruzeci de ani care a fumat douăzeci de ani poate să arate mai bătrână decât o nefumătoare de şaizeci de ani. Ţigările afectează pielea în diferite moduri. De exemplu:

— Ţigările produc monoxid de carbon, care blochează celulele roşii şi limitează cantitatea de oxigen care ajunge la piele. De-a lungul anilor, lipsa de oxigen suficient face pielea mai subţire, mai ridată şi mai scorţoasă.

— Fumatul anihilează vitamina C, astfel refacerea şi reînnoirea pielii este întârziată, iar distrugerile produse de radicalii liberi cresc.

— Expresiile faciale asociate fumatului, cum ar fi clipitul sau încreţirea buzelor, modifică zone delicate ale feţei.

— Fumul inhalat conţine multe substanţe nocive, care deteriorează proteinele din colagen, elastină şi din ţesutul conjunctiv. Pielea se subţiază cu până la 40%, ceea ce permite ca apa să fie pierdută mai repede şi determină apariţia ridurilor. În plus, în fum se află cadmiu, care face pielea uscată şi solzoasă.

Renunţarea la fumat

Dacă a renunţa la fumat pentru totdeauna vi se pare imposibil, încercaţi pentru o perioadă mai scurtă, să spunem o lună. Veţi observa o diferenţă mare între felul în care arătaţi şi vă simţiţi după aceea – acest lucru s-ar putea să reprezinte un motiv suficient pentru a persevera. Dacă nu

puteţi, totuşi, renunţa, încercaţi măcar să reduceţi numărul de ţigări, să creşteţi consumul de apă şi să mâncaţi destule alimente bogate în vitamina C.

La soare, dar în siguranţa

Lumina soarelui poate fi benefică pentru piele, precum şi pentru sănătatea generală şi starea mentală. Expunerea excesivă la soare este, însă, foarte dăunătoare. Arsurile arată că ţesutul a fost serios deteriorat, putând duce la o creştere semnificativă a riscului de cancer şi de îmbătrânire prematură a pielii. Răul produs de expunerea excesivă la soare se poate acumula de-a lungul anilor şi veţi plăti din greu.

Există două tipuri de raze ultraviolete (UV) care pot deteriora pielea. Ultravioletele de tip B reprezintă

aproximativ 20% din radiaţia solară care ajunge la suprafaţa Pământului, în special în timpul verii, şi sunt principala cauză a arsurilor solare şi a cancerului de piele. Ultravioletele de tip A reprezintă restul de 80% şi pot face probleme tot timpul anului, chiar şi iama. Ele trec prin epidermă, până în adâncimea dermei, deteriorând fibrele de colagen şi elastin ale pielii. Aparatele numite solare emit şi ele UVA, dar nivelul acestora este mult mai mic decât cel din lumina naturală. Prin urmare, în timp ce este mult mai puţin probabil ca aparatele pentru bronzare artificială să provoace arsuri faţă de băile de soare, ele pot dăuna foarte mult fibrelor, ducând la ridarea şi lăsarea prematură a pielii, contribuind deci la procesul de îmbătrânire. Cea mai bună metodă de a evita aceste probleme şi de a

face ca pielea să arate mai multă vreme tânără este să evitaţi băile de soare, să reduceţi timpul petrecut sub un soare puternic şi să folosiţi întotdeauna o cremă protectoare sau o cremă care blochează complet acţiunea razelor solare.

Protecţia împotriva soarelui

Pigmentul melanină din piele ne ajută să ne păzim împotriva arsurilor solare, a îmbătrânirii produse de expunerea la soare şi a cancerului de piele. Prin urmare, cu cât pielea este mai deschisă la culoare, cu atât există riscuri mai mari să sufere deteriorări din cauza soarelui. Persoanele cu piele foarte albă – în special blondele şi roşcatele – trebuie să aibă mai multă grijă. Chiar şi cei cu pielea închisă au nevoie de protecţie împotriva efectelor de îmbătrânire ale razelor solare.

— Evitaţi expunerea excesivă la soare între orele 11 şi 15, deoarece atunci razele UV au putere maximă.

— Aplicaţi crema protectoare cu 30 de minute înainte de a ieşi, ca să aibă timp să acţioneze. Când soarele este puternic, aplicaţi crema la fiecare două ore. Folosiţi-o din belşug pe faţă şi gât.

— Când soarele este puternic, purtaţi o pălărie cu boruri largi pentru a vă apăra faţa şi gâtul.

— Purtaţi ochelari de soare pentru a preveni cataracta şi a proteja pielea delicată din jurul ochilor, care este predispusă în mod deosebit la îmbătrânire din cauza soarelui.

— Mâncaţi multe fructe şi legume bogate în vitamina C, deoarece lumina

solară epuizează rapid rezerva de care dispune pielea.

— Aplicaţi hidratant din belşug pe piele de câte ori aţi stat sub un soare puternic.

Factorul de protecţie împotriva soarelui

Factorul de protecţie faţă de soare (SPF) arată cât timp puteţi sta la soare fără să vă ardeţi. De exemplu, dacă pielea neacoperită vi se înroşeşte după 10 minute de stat la soare, atunci o cremă protectoare inscripţionată SPF 8 vă apără până la 80 de minute (8 x 10). Conform regulii generale, cu cât pielea este mai deschisă, cu atât mai repede se arde, deci cu atât mai mare trebuie să fie factorul de protecţie pentru a rămâne în siguranţă. Este nevoie să aplicaţi crema din nou după ce aţi intrat în apă sau dacă este foarte cald, deoarece transpiraţia face să se piardă efectul de protecţie.

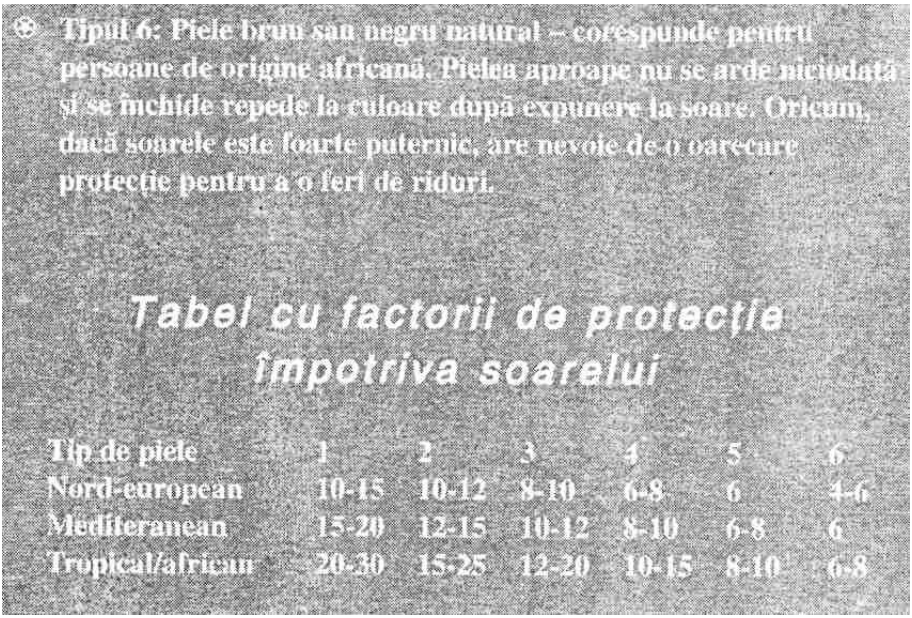
Indexul UV

Multe posturi de televiziune şi ziare publică un index UV zilnic. Este un număr între 1 şi 20 care indică riscul de a suferi arsuri solare. Indexul se bazează pe poziţia soarelui pe cer şi pe nivelul de acoperire al norilor. Urmăriţi indexul UV mai ales în timpul lunilor de vară pentru a şti când aveţi nevoie cel mai mult de protecţie faţă de soare.

Tipurile de piele

Dermatologii au identificat șase tipuri de piele pentru a se putea alege factorul de protecție împotriva soarelui (SPF).

- Tipul 1: Piele albă natural, cu textură fină și translucidă – corespunde pentru persoane cu părul roșu și blond foarte deschis (tipul nordic). Se înroșește după 10 minute de expunere la soare și se arde repede dacă soarele este puternic. Niciodată nu se bronzează propriu-zis și se coșește după ce s-a ars.
- Tipul 2: Piele albă natural cu tendință de apariție a pistruilor – corespunde pentru persoane cu părul blond și ochii albaștri. Expusă la soare puternic, se arde în 20 de minute. Se bronzează puțin după expuneri repetate la soare.
- Tipul 3: Piele închisă mediu, nici măslinie, nici albă –corespunde pentru persoane cu păr închis și ochi căprui. Se bronzează destul de ușor și nu se arde repede, nici nu apar pistrui.
- Tipul 4: Piele măslinie, cu aspect mediteranean – corespunde pentru persoane cu părul foarte închis sau chiar negru. Acest tip de piele se bronzează ușor și nu prea se arde, nici nu apar pistrui. Are totuși nevoie de protecție, deoarece razele UV pătrund adânc în piele.
- Tipul 5: Piele brun natural – corespunde pentru persoane originare din Asia, nordul Africii sau Orientul Mijlociu. Pielea aproape nu se arde niciodată și se închide repede la culoare după expunere la soare. Oricum, se recomandă o oarecare protecție pentru a o feri de riduri.



❀ **Tipul 6:** Piele brun sau negru natural – corespunde pentru persoane de origine africană. Pielea aproape nu se arde niciodată şi se închide repede la culoare după expunere la soare. Oricum, dacă soarele este foarte puternic, are nevoie de o oarecare protecţie pentru a o feri de riduri.

Tabel cu factorii de protecţie împotriva soarelui

Tip de piele	1	2	3	4	5	6
Nord-european	10-15	10-12	8-10	6-8	6	4-6
Mediteranean	15-20	12-15	10-12	8-10	6-8	6
Tropical/african	20-30	15-25	12-20	10-15	8-10	6-8

Glosar antioxidanţi: molecule care ajută la protejarea împotriva bolilor de inimă, cancerului şi îmbătrânirii premature prin neutralizarea atomilor distructivi numiţi radicali liberi, aură: sfera de energie spirituală care înconjoară toate fiinţele vii. Vindecătorii o pot vedea sub forma unei mingi de lumină albă sau colorată.

ayurveda: un sistem indian de sănătate profilactică vechi de 5.000 de ani. Numele

este în limba sanscrită şi înseamnă Ştiinţa vieţii”, chakra: termen care denumeşte centrii energetici ai trupului. Se traduce literal prin roată” sau vârtej”. Există şapte chakre principale.

colagen: cea mai întâlnită proteină din organism, aflată în toate ţesuturile conjunctive, inclusiv în ligamente, tendoane şi oase. O mare parte a pielii este făcută din fibre de colagen, care îi conferă rezistenţă şi flexibilitate.

dermă: strat inferior al pielii, care conţine ţesut, vase de sânge, glande, fibre nervoase şi foliculi piloşi. Derma ti ta: inflamaţie a pielii, deseori sub formă de erupţie, crustă roşie sau cojiţe. Poate fi cauzată de sensibilitatea faţă de nichel sau substanţe chimice, cum ar fi săpun, detergenţi sau produse de îngrijire a pielii,

ori de infecţii, stres sau alergii, dosha: trei elemente complexe sau forţe biologice – numite vata, pita şi kapha – care compun organismul unei persoane, sau prakruti. Elastină: material proteic foarte elastic aflat în ţesutul conjunctiv, de exemplu în stratul dermic al pielii.

epidermă: stratul superior al pielii format din celule care se dezvoltă rapid şi se divid, apoi se aplatizează şi mor când se apropie de suprafaţă, formând o barieră de protecţie împotriva rănilor şi bolilor, cheratină: proteină solicitată la uzură, care este principala componentă a părului, unghiilor şi a stratului epidermic.

substanţă de baza: proteină nefibroasă care umple spaţiile dintre fibrele de colagen şi elastină din stratul dermic al pielii. Este numită şi matrice extracelulară.

cheratină: proteină solicitată la uzură, care este principala componentă a părului, unghiilor şi a stratului epidermic.

limfă: fluid gălbui care curge printr-o reţea de vase numită sistem limfatic. Transportă grăsimi în organism şi înlătură produsele reziduale din ţesuturi.

meridiane: canale prin care curge qi-ul, sau forţa vieţii. Stimularea meridianelor, de exemplu prin acupresură, poate înlătura blocajele şi reface sănătatea.

terapia prin polaritate: un sistem de vindecare în care terapeutul foloseşte puterea atingerii pentru a debloca punctele în care fluxul energetic al trupului stagnează şi a reface echilibrul.

prana: cuvântul care denumeşte în limba hindusă forţa, sau energia, universală a vieţii; echivalentul termenului ɓlă din

medicina chinezească.

proteină: materialul structural principal din organism care formează majoritatea muşchilor şi altor ţesuturi. De asemenea, este componenta vitală a alimentaţiei, necesară pentru dezvoltarea, reînnoirea şi refacerea ţesuturilor.

qi: forţa universală a vieţii care curge prin trup de-a lungul unor căi, sau canale, speciale. Este numit şi ăhlă. Vedeţi deridiane”.

sebum: o substanţă grasă produsă de glandele sebacee din piele. Ea menţine pielea suplă şi lubrif tă, protejând-o împotriva pierderii umezelii.

La EdiniRA Meteor Press

AU APĂRUT ÎN COLECŢIA: MEDICINĂ ALTERNATIVĂ

Spiritul Reiki. Manualul complet al sistemului Reiki – Walter Lübeck.

Frank Arjava Petter, William Lee Rand

Tratamente naturiste în cosmetică – Eugen Giurgiu

Tratamente naturiste în bolile de inimă – Eugen Giurgiu

Tratamente naturiste în bolile femeilor – Eugen Giurgiu

Sănătate prin terapii naturiste – Aurelian Gogan-Cârjeu

Practica Reiki – Jennie Austin

Flacăra violetă. Pentru vindecarea corpului, a minţii şi a sufletului – Elizabeth Clare Prophet

Cei şapte centri energetici – Elizabeth Clare Pânphet, Patricia R. Spadaro Cele patru niveluri ale vindecării – Shakti Gawain Masaj pentru sănătate – Chen Zhaoguang

Tu, vindecătorul. Terapie prin metoda Silva – José Silva & Robert B. Stone Reflexologia – ghid practic – Nathan B. Strauss Secretele Shiatsu – Cathy Meeus Secretele viselor – Care Ness

TEZAUR ORIENTAL

Feng Shui. Ce să faci şi ce să nu faci – Angi Mă Wong Feng Shui pas cu pas – T Raphael Simons

Divinaţia I Ching pentru feng shui şi aflarea destinului – Raymond Lo

Feng Shui – Raymond Lo

Feng Shui pentru avansaţi – Raymond Lo

Feng Shui pentru oraşele moderne – Richard Taylor

Feng Shui. Ghid practic – Richard Taylor, Wang Tann

Feng Shui, uşor şi repede – Barb

Rogers

Feng Shui pentru sănătate – Jesi. Y. Lim

Feng Shui şi banii – Eric Shajfert

Feng Shui pentru locuinţă – Evelyn Lip

Feng Shui pentru succes în afaceri – T. Raphael Simons

Feng Shui pentru succes în dragoste – T Raphael Simons

CARTE DIVERSA

Iuliana Marciuc în Miezul zilei – Oana Georgescu, Radu Ştefănescu.

Lucia Sienan şi *Marius Andron*

Horoscop complet 2010 – Kris Brandt Riske

Madonna. Biografia intimă – J. Randy Taraborrelli

Femeia Hopa-Mitică – Cristina Stamate

Stacana. Triptic cu Ahoe şi Toma

Caragiu – Mirau Costin

Moartea poate fi vindecată – Roger Dobson

1001 miracole pentru înfrumuseţare – Esme Floyd

101 lucruri inedite despre Da Vinci. Secretele celui mai excentric şi mai creator *geniu al omenirii – Cynthia Phillips. Shana Priwer*

101 lucruri inedite despre Einstein. Sex, ştiin (a şi misterele universului

— *Cynthia Phillips. Shana Priwer*

101 lucruri inedite despre francmasoni – Barb Karg. Dr. John K. Young

Despre Macintosh şi sistemul de operare MAC OS X (V 1.2) – Sorin *Paliga, Sergiu Partenie*

Prinţul baghetei – Ioana Maria Lupaţcu

Cine a pregătit Cina cea de taină?

— Rosalind Miles

20.000 de nume de copii, româneşti şi internaţionale – Bruce Lansky

Sfânta Fecioară de Guadalupe – Fratele Bruno Bonnet-Eymard

Angor Pectoris – Ivan Denes

Adevărata istoric din spatele Codului lui Da Vinci – Sharan Newman Conspiraţia Da Vinci – Marc Sinclair

PRACTIC

Admiterea în facultate – Redacţie

Despre testarea psihologică auto – Carmen Ionescu, Andra G. Stan Curs practic şi de legislaţie rutieră pentru mopeduri – Mihai Gogoloţu. Gabriel Ionescu

201 reţete de mâncăruri pregătite rapid şi sănătos – Mihai Băţoiu

202 reţete de salate – Mihai Băţoiu

501 reţete din bucătăria românească –

Mihai Băţoiu Reţete din peşte – Victor Ţăruţ

Totul despre Ciobănescul german – Joan Hustace Walker

Bunele maniere astăzi – Inge Wolff

Cum să cucereşti femeile – Mario Luna

Bărbaţii, dragostea şi sexul – DavidZinezenko. Ted Spiker

Marte şi Venus se ciocnesc – Dr. John Gray

Căsnicia de aur – Her Dimock. Margaret Dimock